

Тема: «ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)».

Современная профессиональная деятельность требует от специалиста не только глубоких теоретических знаний, но и психофизической подготовленности, которая включает в себя целый ряд качеств, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека: высокую профессиональную работоспособность; наличие резервных физических и функциональных возможностей организма, необходимых для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способность к полному восстановлению в заданный отрезок времени; стремление к достижению цели. Поэтому преподавание физической культуры в СПО должно быть направлено прежде всего на формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ППФП)

Профессиональная двигательная подготовка — это целенаправленный педагогический процесс с использованием специфических средств и методов физического воспитания и профилирующих видов двигательной активности, в результате которого психофизические функции, двигательные качества, основные параметры здоровья соответствуют требованиям избранной профессии.

Весь процесс физического воспитания в СПО должен быть валеологичным, профилированным и подчиняться задаче качественной подготовки будущего специалиста. Однако влияние физической культуры на производственную деятельность многосложнее, чем прямая зависимость. Физическое воспитание, не оказывая прямого воздействия на процесс производства, является косвенным фактором, способствующим росту эффективности труда. Общая и специальная физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, но создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, уровень совершенствования ключевых для данной профессии физиологических функций, адаптация к условиям производства. Вот почему важное место в процессе обучения той или иной профессии, а также непосредственно в самой трудовой деятельности должна занимать профессиональная физическая подготовка.

В процессе профессиональной двигательной подготовки решаются следующие основные задачи:

усовершенствование индивидуального запаса двигательных умений, навыков и физкультурно-оздоровительных, образовательных знаний, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности;

развитие профессионально важных физических и психофизиологических способностей, обеспечение устойчивого уровня дееспособности;

повышение степени приспособленности организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность; содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья;

воспитание нравственных, духовных, волевых и других качеств личности современного профессионала. ППФП заключается, с одной стороны, в овладении кругом знаний, умений и навыков из области физической культуры, которые будут использоваться в дальнейшем при выполнении профессиональных обязанностей. С другой стороны, ППФП будущего специалиста состоит в преимущественном развитии тех физических качеств и способностей, которые в совокупности формируют его физическую готовность к конкретной профессии с учетом всех ее особенностей.

Трудовая гимнастика в нашей стране родилась в 1920-х годах. Физические упражнения имитировали рабочие позы и приемы, которые были характерны для той или иной профессии. Трудовая гимнастика входила в курс обучения токарей, ремонтных рабочих, шахтеров.

В это же время в Центральном институте труда была разработана методика двигательной культуры в производственном обучении. Она включала в себя производственную зарядку, трудовую гимнастику и специальные упражнения, корректирующие неблагоприятные воздействия профессионального труда на организм работающего. Этот комплекс упражнений можно считать началом ППФП.

Прикладной характер физического воспитания базируется на профессиографии — всестороннем глубоком изучении профессии и тех требований, которые она предъявляет к физическому состоянию специалиста и его личностным качествам.

На основе ключевых функций, личностных и двигательных качеств, к которым предъявляются повышенные требования, производится отбор наиболее эффективных средств и методов физического воспитания, в том числе видов спорта и их элементов. При этом ключевые системы и функции определяются по уровню функциональной нагрузки и утомляемости в трудовом процессе.

При анализе различных видов двигательной активности было выявлено, что ряд из них оказывает тренирующее воздействие на функции, без высокого уровня развития которых полноценное освоение профессий невозможно. Максимальный эффект воздействия спортивной тренировки на организм достигается лишь при условии единой функциональной направленности вида спорта и профессионального труда.

Влияние на организм физической активности и профессиональной деятельности оценивается исходя из общности формируемых навыков и умений, идентичности требуемых качеств, одинаковой направленности на совершенствование профессионально важных психофизических функций и свойств личности.

Профессиональная двигательная подготовка является органической частью программы физического воспитания молодежи в учебном заведении. Различают, например, профессиональную двигательную подготовку оператора, радиомонтажника, социального работника, слесаря, строителя, шахтера и др.

Правильно подобранные виды двигательной активности, средства и методы физического воспитания способствуют тренировке сенсорных (чувствительных) и моторных функций человека, что улучшает восприятие; повышает стрессоустойчивость; увеличивает скорость ответных реакций; совершенствует координацию движений; развивает такие психологические функции личности, как память, мышление, воображение, умение общаться в коллективе и др., а также качества, необходимые для людей труда; трудолюбие, целеустремленность. Специальная физическая подготовка благоприятствует выполнению разнообразных действий в современных профессиях. Так, среди различных способностей, в частности двигательных, особое место в современном производстве принадлежит ловкости (координационным способностям), точным дифференцированными движениями во времени и пространстве, мышечным усилиям.

3.2. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОГРАММ И СПОРТОГРАММ

Однажды к преподавателям московского Института физической культуры пришли работники строительных училищ и обратились с просьбой помочь им... в подготовке молодых строителей-высотников. Гимнасты удивились такой просьбе. Оказалось, что тысячи юношей — будущих монтажников, кровельщиков, электромонтеров, крановщиков при освоении своей специальности сталкиваются с большими трудностями. Ребята боятся высоты, плохо ориентируются в высотных условиях, не справляются с инструментом, а подчас испытывают на высоте сильное головокружение. Подумали преподаватели и рекомендовали включить в подготовку молодых строителей комплекс специальных гимнастических упражнений. С тех пор прошло более 50 лет. К настоящему времени детально разработаны методики для подготовки к подавляющему большинству современных профессий: оператора, водителя, специалиста сельского хозяйства, строителя, электрогазосварщика, машиниста башенного крана, высотника-монтажника и др.

Основным методом разработки программы профессиональной двигательной подготовки к различным видам труда является составление профессиограмм. **Профессиограмма** — это описание параметров, характеризующих ту или иную профессию, включая перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией к работнику. Строится профессиограмма главным образом исходя из результатов анализа трудовой деятельности, а также опроса наблюдателей, экспертов в данной профессии и специалистов.

Профессиограмму строят по следующей схеме: название профессии; ее значение и место в рыночной экономике; вид, предмет, продукт труда; режим работы; медицинские противопоказания; профессиональные заболевания; требования к личным, двигательным и другим качествам профессионала и т. п. Желательно с помощью специалистов дополнить ее психофизическим обоснованием ключевых функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

Спортограмма — это перечень видов двигательной активности, направленных на совершенствование профессионально важных двигательных качеств, психофизиологических функций, формирование свойств личности специалиста. Виды двигательной активности, которые наиболее полно решают задачи профессионально-двигательной подготовки, называются **профилирующими**.

Операторские профессии характеризуются в основном деятельностью в системе «человек — машина». Данные профессии предъявляют повышенные требования к логическому и техническому мышлению, умению переключать внимание, помехоустойчивости, памяти, сенсомоторным функциям, умению принимать оптимальное решение в условиях дефицита времени, в экстремальных ситуациях к общей и скоростной выносливости. Такая работа связана с повышенной нагрузкой на центральную нервную систему (ЦНС) и низким уровнем двигательной активности (монотонной). На отдельных этапах она характеризуется высоким нервно-эмоциональным напряжением.

Особого внимания заслуживает профессионально-двигательная подготовка к работе в сфере информационных технологий. В современных условиях компьютер все чаще становится одновременно и средством обучения, и средством профессиональной деятельности.

Работа с компьютером активизирует познавательную деятельность; развивает внимание, пространственную ориентацию; увеличивает обмен информацией; систематизирует мышление; совершенствует зрительно-двигательную реакцию. К ее достоинствам следует отнести и возможность установления индивидуального темпа и ритма работы.

Рассматриваемый вид деятельности содержит в концентрированном виде все нагрузки, каждая из которых вызывает умственное и физическое утомление и переутомление человека, влияет на его нервно-эмоциональную сферу. Самые серьезные требования работа с компьютером предъявляет к состоянию ОДА и зрения. Следует также отметить неблагоприятные воздействия таких факторов, как электромагнитные и электростатические поля, инфракрасное, ультрафиолетовое и незначительное рентгеновское излучения, компьютерный шум, повышенная температура, пониженная влажность внешней среды. На основании социально-педагогических исследований была составлена профиограмма, представленная в табл. 4. Она включает профессионально важные при работе с компьютером психофизические функции и качества и те виды двигательной активности, которые направлены на их совершенствование и здоровьесбережение.

Профессионально важные качества психофизические функции	Виды двигательной активности и методы ее использования
Качество и количество здоровья	Тренировка аэробной выносливости с помощью циклических видов движений: кросс, лыжи, плавание, фитнес-аэробика, кардиофанк, калланетика, стретчинг, шейпинг, обеспечивающих работу сердечно-сосудистой системы в режиме 130—150 уд./мин
Состояние зрения	Изучение и индивидуальное использование методов Бейтса, Норбекова, Аветисова, Утехина
Состояние ОДА	Общеразвивающие физические упражнения 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 четкой 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

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что такое профессиональная двигательная подготовка молодежи к труду?
2. Что такое профессиография?
3. Что такое профессиограмма?
4. Что такое спортограмма?
5. Назовите профессионально важные двигательные качества, социальные и психофизиологические функции для вашей специальности.

Критерии оценивания; «5» - полные ответы на все вопросы в соответствии с текстом, «4» - ответы не в полном объеме (менее половины), «3» - ответ дан на 1 вопрос.

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.