

## ТЕМА: «ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ».

*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 1

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 ППО. 2

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 способствует 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.

## Вопросы и задания для самоконтроля

1. Профессиональная двигательная подготовка — это?
2. Почему важное место в трудовой деятельности должна занимать ППФП?
3. Какие задачи решает ППФП?
4. Что такое профиограмма для чего она нужна?

3.2. Составление профиограмм и спортограмм

3

*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.