

РЕФЕРАТ

По дисциплине «Физическая культура»

На тему: «Цели и задачи профессионально-прикладной физической культуры»

Работу выполнил:

Город, 2022

Огла ние

| | |
|--|---|
| 1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)..... | 3 |
| 2. Какие задачи решает ППФП?..... | 4 |
| 3. Что формирует ППФП?..... | 6 |
| 4. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки..... | 8 |

1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специальное направление физического воспитания, которое обеспечивает формирование и совершенствование качеств и свойств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессии, наилучшим образом.

Специальные задачи ППФП — развитие физических способностей, необходимых для выбранной профессии, совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для данной профессии, воспитание морально-волевых качеств человека, требующихся в данной профессии.

Средства ППФП — это средства физического воспитания, которые подобраны и организованы в связи с конкретными поставленными задачами.

Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки зависят в первую очередь от требований, предъявленных профессией.

Задачи ППФП — приобретение, воспитание и формирование прикладных:

- знаний;
- физических качеств;
- психических и личностных качеств;
- специальных качеств;
- умений и навыков.

2. Какие задачи решает ППФП?

Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать такие задачи:

- Научить студентов практическими знаниями о выбранной ими профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного совершения своей рабочей деятельности и высокоэффективного труда.
- Сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые помогут повысить им производительность труда на работе по своей специальности.
- Воспитать у них физические и психические качества, которые пригодятся, как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.
- Способствовать ускоренному обучению специальности, лучшему освоению своей выбранной профессии.
- Увеличить силу, быстроту, выносливость и ловкость студентов, что позволит снизить производственный травматизм при выполнении трудовых операций на своем рабочем месте.
- Социально-экономической значимостью введения профессионально-прикладной физической подготовки студентов в практику физического воспитания учащихся является то, что сокращаются сроки профессиональной адаптации, также повышается профессиональное мастерство, повышается работоспособность и производительность труда. Специалисты, изучающие ППФП меньше утомляются и выполняют в указанное время гораздо больше работы, нежели неподготовленный человек.

Профессионально-прикладную физическую подготовку студентов можно разделить на 4 группы:

- Прикладные физические упражнения;
- Прикладные виды спорта;
- Оздоровительное влияние природной среды;

- Гигиенические факторы.

Основным средством ППФП являются физические упражнения. Они сочетают в себе различные общие и специальные упражнения, актуальных для общего развития организма, и используемых в трудовой деятельности будущего специалиста.

Физические упражнения профессионально-прикладной физической подготовки студентов необходимы для развития нужных физических качеств, таких как сила, скорость реакции, выносливости, гибкости, ловкости и концентрации внимания и т. д. Упражнения на развитие этих качеств широко используются в системе образования в высших учебных заведениях при подготовке студентов.

Немаловажную роль в развитии ППФП играют и природные факторы: солнце, воздух, вода. Правильное использование этих природных ресурсов усиливает эффект от использования физических упражнений, но также может быть и самостоятельным средством ППФП. Например, пребывание в горах в течение одного месяца повышает физические и умственные качества человека, способствует подготовленности организма к условиям окружающей среды.

К гигиеническим факторам относятся санитарная обстановка мест учебных, физических занятий или рабочего места. Сюда относятся: порядок в помещении, влажность, чистота воздуха, температура, освещение. В качестве адекватных средств ППФП можно задействовать предметы вашей специальности: вождение автотранспорта, пилотирование самолета, планера, полет на вертолете и др.

3. Что формирует ППФП?

Прикладные знания связаны с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", 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, автотоспорту, 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 быстроте или ловкости, третьи - к силе отдельных групп мышц и т.п. Заблаговременное акцентированное 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.

Многие 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: холода и жары, укачивания 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, и т.д.

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 и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации и т.д.

4. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки

В различных сферах профессионального труда в настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей - десятки тысяч.

Лишь сравнительно немногие из современных профессий требуют предельной или близкой к ней мобилизации физических способностей в процессе самой трудовой деятельности. В большинстве же видов профессионального труда, даже физического, требования к физическим возможностям далеко не максимальны.

Чтобы успешно подготовиться к профессиональной деятельности, необходимо знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (профессиограмму):

- 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.

Формы труда. Основные формы труда - физический и умственный. Это разделение несколько условно, но необходимо, так как с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалиста в течение рабочего дня. Кроме того, подобное разделение обеспечивает более эффективный подбор средств физической культуры и спорта в целях подготовки студента к предстоящей профессиональной деятельности. Например, для умственного труда важны различные качества внимания. Устойчивость в проявлении внимания развивают легкоатлетические упражнения (бег 15-20 м за указанное время, эстафеты, кроссовый бег по пересеченной местности и др.);

спортивные игры; лыжная подготовка (спуски с гор с различными видами торможений, преодоление неровностей, ориентирование).

Условия труда - продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы (температура, вибрация, шум, загрязненность и т.п.) Правильно подобранные средства ППФП в процессе физического воспитания способствуют повышению резистентности организма по отношению к неблагоприятным производственным факторам, содействуют увеличению адаптационных возможностей организма молодого специалиста.

Выносливость и устойчивость к высокой температуре достигаются с помощью физических упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием: бег на 500, 1000 и 3000 м, интенсивное передвижение на лыжах, игра в футбол, баскетбол. Выносливость и устойчивость к низкой температуре обеспечиваются с помощью физических упражнений, выполняемых в условиях низкой температуры в облегченной одежде, закаливания холодным воздухом и водой.

Характер труда - особенности двигательных рабочих операций, при характеристике которых имеют в виду главным образом:

- тип движений (поднимающие, опускающие, вращательные, ударные и пр.);
- амплитуду движений (малая, средняя, большая);
- силовые характеристики движения (статическая, динамическая нагрузка, величина усилий);
- особенности координации движений.

Так, например, при работе операторов на пультах управления довольно часто движения выполняются с очень малой амплитудой - меньше 2 см; при кнопочном управлении перемещение кнопки составляет от 2 до 12 мм с силой нажатия от 200 до 1600 г. Таким образом, двигательные действия оператора характеризуются микродвижениями, высокими требованиями к скорости

двигательной реакции, точности движения при постоянном напряжении внимания.

Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.

При разработке соответствующих разделов ППФП необходимо знать и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и нерабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь.