



# **ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

## **ЛЕКЦИЯ 1.**

**ТЕМА: «ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ЕЕ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ»**

**к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.**

**Цель лекции:** Сформировать углубленные знания и расширить представление о здоровой личности, показать динамику состояния здоровья населения Казахстана в настоящее время

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиограмма, физическая подготовленность

### **План лекции:**

1. Введение;
2. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цель и задачи;
3. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения;
4. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств;
5. Основные понятия и термины в ППФП

## Причины и обстоятельства внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда

время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжает зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков;

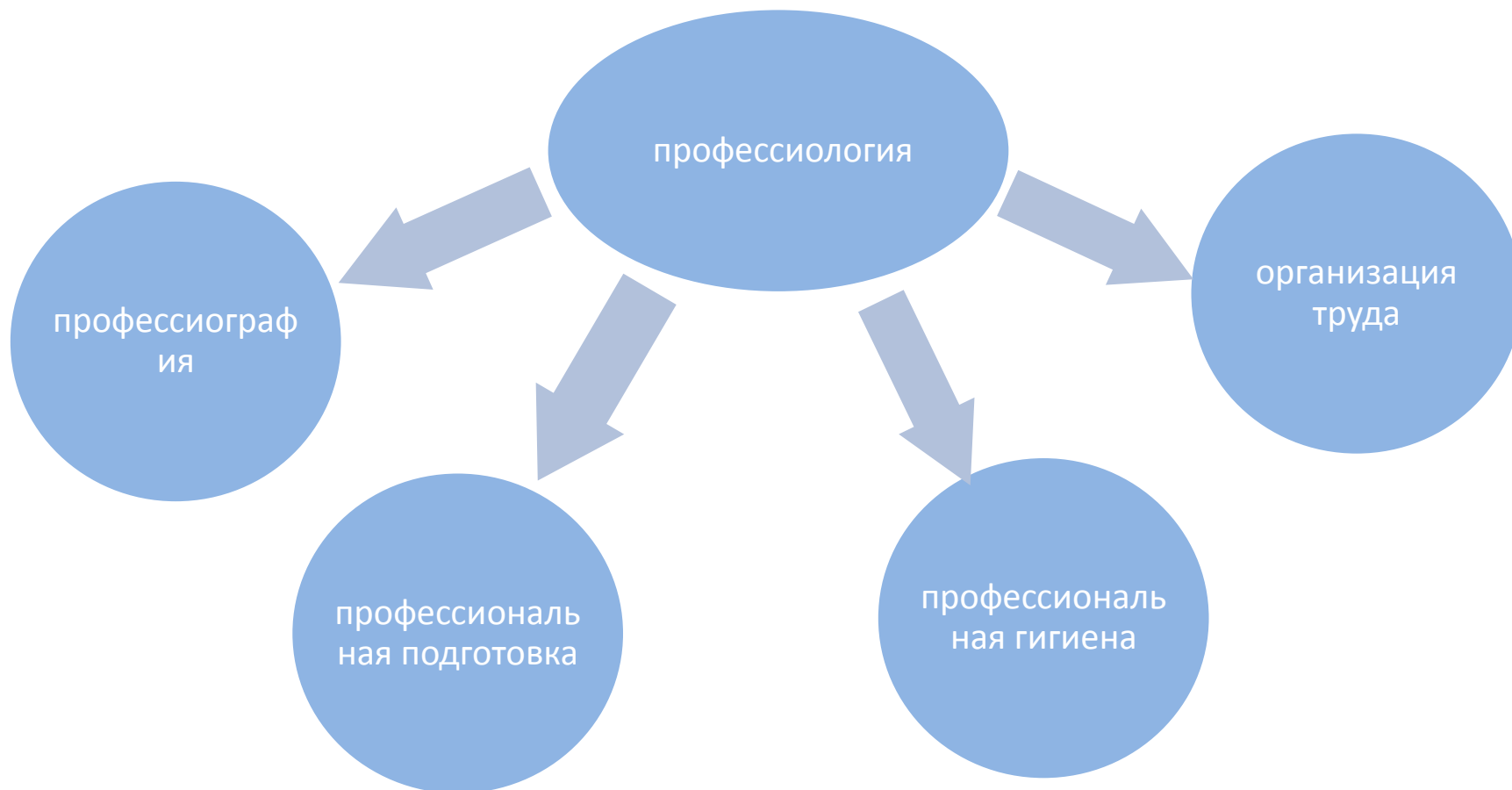
производительность многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций;

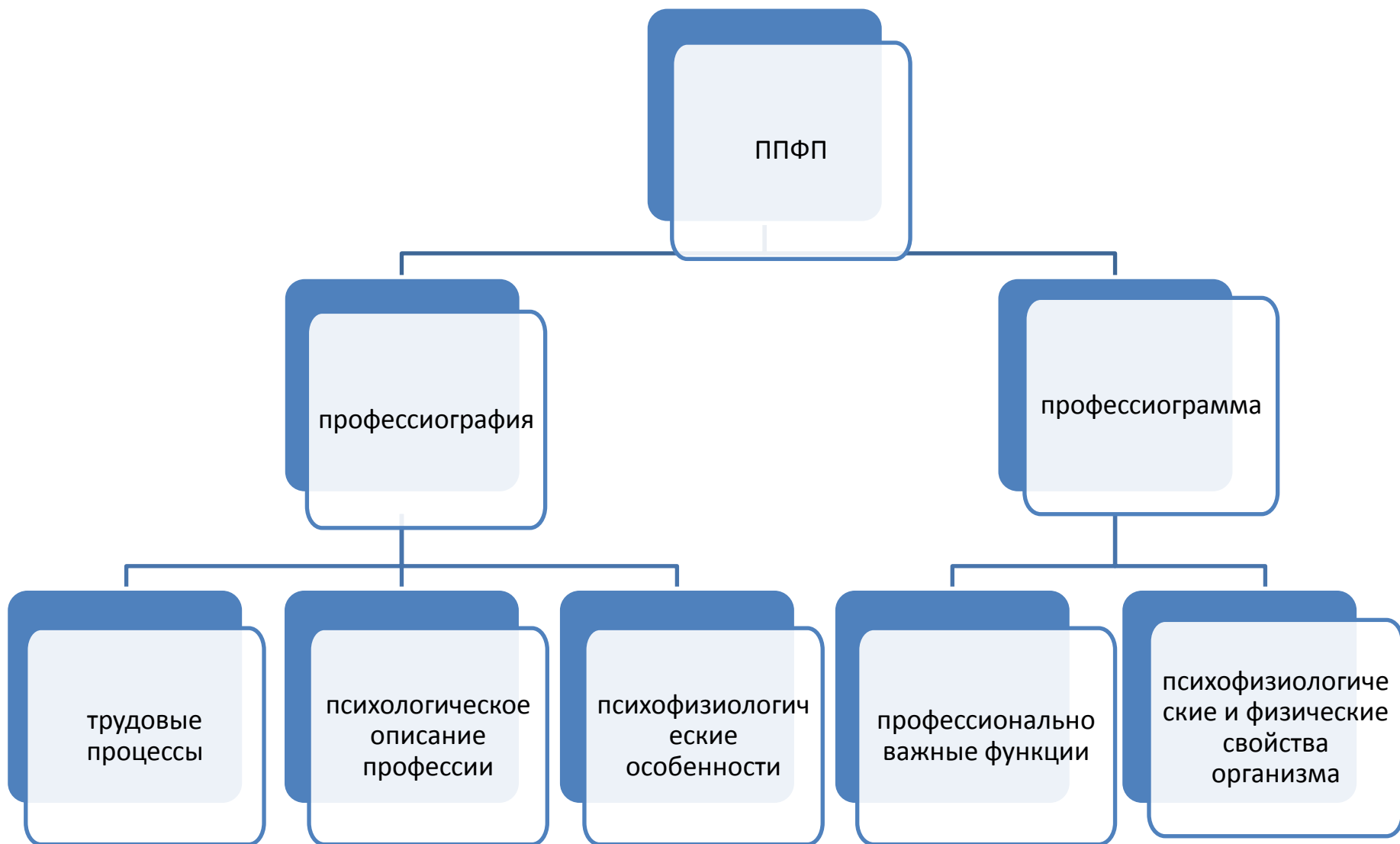
сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся;

перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида;



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







**Цель ППФП –**  
психофизическая готовность  
к успешной  
профессиональной  
деятельности

психофизические  
предпосылки и готовность:

к ускорению  
профессионального  
обучения

к достижению  
высокопроизводи-  
тельного 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

# Основные задачи, решаемые в процессе ППФП

Интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности

Повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья

Способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности





**Конкретные  
задачи ППФП**

**формировать  
необходимые  
прикладные  
знания**

**осваивать  
прикладные  
умения и  
навыки**

**воспитывать  
прикладные  
психофизическ  
ие качества**

**воспитывать  
прикладные  
специальные  
качества**

# ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТЕНДЕНЦИИ ИХ ИЗМЕНЕНИЯ

Виды профессионально-трудовой деятельности	Профессионально важные физические качества (способности), от степени, развития которых существенно зависит эффективность или безопасность профессиональной деятельности
Труд, преимущественно физический	Силловые и другие двигательные способности; резистентность функциональных систем организма по отношению к воздействию неблагоприятных условий среды (высокой и низкой температур, высокой влажности воздуха и газовых примесей в нем и др.); разнообразные двигательные навыки (в частности, навыки перемещения в ограниченном пространстве, преодоления предметных препятствий, поднимания и переноски тяжестей); психическая устойчивость, базирующаяся на физической кондиции
Разновидности сельскохозяйственного и лесохозяйственного труда, включающие в большом объеме двигательную активность	Комплексная выносливость, проявляемая в динамических и статических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп; способность ориентироваться на местности и рационально распределять затраты энергии во времени; разнообразные двигательные навыки, в том числе навыки, способствующие умелому оперированию различными орудиями труда; закаленность организма по отношению к неблагоприятным метеорологическим воздействиям
Геологоразведочные, геодезические, метеорологические, гидрологические и аналогичные; экспедиционные работы, выполняемые в естественных условиях	Комплексная выносливость; подготовленность к неординарным проявлениям координационных и других двигательных способностей; способность ориентироваться на сложно пересеченной местности и в других необычных условиях, рационально распределять затраты энергии в процессе продолжительной нерегламентированной стандартно двигательной деятельности; циклические локомоторные и многие другие двигательные навыки, способствующие выполнению профессиональных задач и нужные в повседневной экспедиционной жизни (навыки в ходьбе, в передвижении на лыжах, велосипеде, лодке, в конной езде, управлении мотоциклом, в преодолении предметных препятствий и т.д.); закаленность организма по отношению к резко переменному воздействию метеорологических, климатогеографических и других факторов среды

## Продолжение таблицы

Разновидности двигательного активного строительного труда	Выносливость, проявляемая преимущественно в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и другие двигательные способности; разнообразные двигательные навыки; закаленность организма по отношению к воздействию меняющихся условий внешней среды; в работе монтажников-высотников и строительных работах, выполняемых в аналогичных условиях, способность сохранять ориентировку и равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля, самообладание, базирующееся, кроме прочего, на физической кондиции
Разновидности станочного труда в металлообрабатывающей и других отраслях промышленности (слесарные, токарные, фрезерные, швейные и другие работы)	Неординарно развитая ручная ловкость, способность к мгновенным двигательным реакциям; общая, региональная и локальная выносливость (проявляемая при многократном воспроизведении двигательных действий, в которых участвуют преимущественно некоторые из звеньев мышечного аппарата — мышцы пояса верхних конечностей и мышцы, фиксирующие позу); устойчивость функций зрительного и тактильного контроля: навыки точно отлаженных движений руками
Разновидности конвейерного труда, включающие двигательные действия, преимущественно стандартные и относительно узко ограниченные по составу	Способность своевременно и точно выполнять локальные и региональные движения (с участием мышц преимущественно верхних конечностей) в пределах заданных кинематических и динамических параметров; устойчивость функций сенсорного контроля; навыки аналитически выделенных двигательных действий и “микро движений” преимущественно кистью), доведенные до высокой степени стереотипности; локальная, региональная и общая выносливость
Операторские работы на многопозиционных пультах дистанционного управления энергетическими, механическими и другими системами	Способность тонко дифференцировать большой объем сенсорной информации; способность к экстренной двигательной реакции с выбором, сенсорная выносливость; мышечно-статическая выносливость (проявляющаяся преимущественно при длительной фиксации рабочей позы); эмоциональная устойчивость, базирующаяся, кроме прочего, на общей физической работоспособности
Разновидности труда плавсостава водного флота, включающие в значительном объеме двигательную активность	Разносторонняя физическая подготовленность к неординарным проявлениям силовых, скоростных и других двигательных способностей, особенно в экстремальных ситуациях; устойчивость функций вестибулярного аппарата к укачиванию; общая резистентность организма к воздействию неблагоприятных погодных и других внешних факторов; разнообразные двигательные навыки, в частности навыки ныряния, спасательного плавания, гребли, управления парусными плавсредствами; находчивость, решительность, отважность, базирующиеся, кроме прочего, на отличной физической кондиции

Особенности конкретной трудовой деятельности и условий ее выполнения

```
graph TD; A[Особенности конкретной трудовой деятельности и условий ее выполнения] --- B[особенности преобладающих рабочих операций]; A --- C[особенности средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и общей работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных]; A --- D[особенности режима];
```

особенности преобладающих рабочих операций

особенности средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и общей работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных

особенности режима

Классификация видов спорта и спортивных упражнений

1-ая группа

преимущественное совершенствование координации движений

акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду и подобные виды спорта

2-ая группа

преимущественное достижение высокой скорости в циклических движениях

легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт и т.д.

3-ая группа

совершенствование силы и быстроты движения

занятия тяжелой атлетикой, метание, прыжки в легкой атлетике

4-ая группа

совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником

Спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, фехтование и т. п.),

5-ая группа

совершенствование управления различными средствами передвижения

мотоциклетный, моторный, конный спорт и др

6-ая группа

совершенствование предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках

стрельба, шахматы и др.

7-ая группа

воспитание способности к переключениям в многоборье

современное пятиборье, биатлон и др

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ В ППФП



Физическое образование

The diagram consists of a vertical chain of seven white circles connected by a dark blue line. Each circle is positioned to the left of a dark blue rectangular box containing a white text label. The labels are: Физическое образование, Психофизиологическая характеристика труда, Физическая и функциональная подготовленность, Работоспособность, Утомление, Переутомление, and Усталость.

Психофизиологическая характеристика труда

Физическая и функциональная подготовленность

Работоспособность

Утомление

Переутомление

Усталость



Рекреация

The diagram consists of a vertical chain of seven white circles connected by a dark blue line. Each circle is positioned to the left of a dark blue rectangular box containing a white text label. The labels are: Рекреация, Релаксация, Самочувствие, Двигательное умение, Двигательный навык, Двигательная активность, and Рациональный режим труда и отдыха.

Релаксация

Самочувствие

Двигательное умение

Двигательный навык

Двигательная активность

Рациональный режим труда и отдыха

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Какими причинами и обстоятельствами определяется необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда?
2. Дать определение профессионально-прикладной физической подготовке.
3. Цель ППФП.
4. Основные задачи, решаемые в процессе ППФП.
5. Дать характеристику и группировку видов спорта и спортивных упражнений.
6. Дать определения: здоровому образу жизни, здоровью.
7. Сколько видов здоровья Вы знаете, назовите их.
8. В чем различие между: утомлением, переутомлением и усталостью?
9. Дайте определение рекреации и релаксации.

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**