**Реферат на тему: Прикладная физическая культура (Элективный модуль)**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-elektivnyij-modul#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Потребность в профессионально прикладной физической подготовке](https://www.evkova.org/referat-na-temu-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-elektivnyij-modul#%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B5)
3. [Педагогические основы профессионально-прикладной физической культуры](https://www.evkova.org/referat-na-temu-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-elektivnyij-modul#%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)
4. [Организация и методы проведения профессионально-прикладной физической подготовки](https://www.evkova.org/referat-na-temu-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-elektivnyij-modul#%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8)
5. [Формы ГЧПФ в высшем учебном заведении](https://www.evkova.org/referat-na-temu-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-elektivnyij-modul#%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%20%D0%93%D0%A7%D0%9F%D0%A4%20%D0%B2%20%D0%B2%D1%8B%D1%81%D1%88%D0%B5%D0%BC%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8)
6. [Подвижные игры: организационно-методические основы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-elektivnyij-modul#%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B:%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B)
7. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-elektivnyij-modul#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
8. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-prikladnaya-fizicheskaya-kultura-elektivnyij-modul#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической культуре. Хотя этот принцип применим ко всей социальной системе физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической культуре он находит свое конкретное выражение.

Профессионально-прикладная физическая культура как своеобразный вид физического воспитания представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к выбранной профессиональной деятельности. Другими словами, это в основном процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных навыков и умений, воспитание физических и непосредственно связанных способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная компетентность.

**Потребность в профессионально прикладной физической подготовке**

Известно, что эффективность многих видов профессиональной деятельности в значительной степени зависит, в том числе, от специальной физической подготовленности, приобретенной ранее с помощью систематических физических упражнений, адекватной в определенном отношении требованиям к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и. его условия. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития человека в процессе жизни (в частности, о закономерностях взаимного влияния эффектов адаптации в процессе жизни). хронической адаптации к определенным видам деятельности, переносу обучения, взаимодействию двигательных навыков и навыков, приобретенных и улучшенных в процессе обучения и освоения профессии). Опыт практического использования этих закономерностей привел в свое время к формированию особой разновидности физического воспитания - профессионально-прикладной физической культуры (далее сокращенно ПАПП).

Начало его формирования как профильного направления и вида физического воспитания применительно к потребностям социалистического производства в нашей стране относится к 30-м годам. Значительную роль в этом сыграл Указ Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930 г., предусматривавший серьезные государственные и социальные меры по внедрению физической культуры в систему рационализации труда и подготовки профессиональных кадров. не только в утилитарных целях, но и для того, чтобы способствовать полноценному развитию. и укрепление здоровья рабочих.

По мере накопления положительного практического опыта и данных исследований в соответствующих областях сформировалась целая профильная отрасль физической культуры - профессионально-прикладная физическая культура, педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в системе общего образования. молодого поколения. и профессиональные кадры (в виде PPFP). В настоящее время ППНП в нашей стране осуществляется в первую очередь как один из разделов обязательного курса физического воспитания в профессиональных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основная, профессиональная деятельность работников, когда это необходимо по характеру и условиям труда.

**Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения СФП в системе образования и сфере профессионального труда в основном определяется следующими причинами и обстоятельствами:**

1. время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение в них профессионального мастерства продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих естественную основу, от степени развития физических возможностей человека. индивидуальность, разнообразие и совершенство приобретенного им мотора. умения и способности.
2. производительность довольно многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее снижение доли валовых мускульных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает определяться физическими возможностями исполнителей трудовых операций, а не только в в сфере преимущественно физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-моторного) характера, как, например, наладчики станков, монтажники, строители и т. д.; в целом нормальное физическое состояние, без которого невозможно представить себе здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой стабильно высокой плодотворности любой профессиональной деятельности;
3. проблема предотвращения вероятного негативного воздействия отдельных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние работников сохраняется; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, включая социальные, научные, технические и гигиенические, факторы профессионально-прикладной физической культуры, в том числе ПППН, призваны играть важную роль среди них;
4. перспективные тенденции в общем социальном и научно-техническом прогрессе не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования личности.

**Педагогические основы профессионально-прикладной физической культуры**

**В настоящее время привлечение студентов к высокопроизводительной работе в различных сферах народного хозяйства осуществляется в вузах страны по следующим основным направлениям:**

* овладение прикладными навыками и умениями, являющимися элементами индивидуальных занятий спортом;
* усиленное воспитание индивидуальных физических и особых качеств, особенно необходимых для высокопроизводительной работы в определенной профессии;
* приобретение прикладных знаний (знаний и навыков в использовании физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха, с учетом меняющихся условий труда, жизни и возрастные особенности и т.д.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям, второе - с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств, третье - с приобретением прикладных знаний по использованию физической культуры в режиме работы и труда. отдых, а также с проблемой подготовки кадров физической культуры для производства... Эти направления имеют достаточно глубокое научное и методологическое обоснование в советской теории и методологии физического воспитания и описаны в специальной литературе.

Это также определяет структуру изложения материала в этом эссе: оно основано на положениях теории и методики физического воспитания применительно к задачам ГЧПП в целом и студентов высших учебных заведений в частности.

При разработке PAPP для студентов определенной профессии общие положения PAPP, определенные для группы схожих профессий посредством социологических исследований, должны быть дополнены более глубокими психофизиологическими исследованиями на рабочих местах с использованием методов, используемых в физиологии, психологии, профессиональной деятельности. оздоровительные и спортивные тренировки. Такие исследования должны носить постоянный характер, обеспечивать накопление научного материала с учетом постоянных изменений, происходящих во всех отраслях народного хозяйства под влиянием научно-технической революции.

Следует отметить, что при определении содержания ПППН студентов все чаще используются математические методы анализа полученных материалов.

Есть все основания полагать, что более широкое использование методов дисперсии, корреляции и регрессии для объективной оценки значимости значения различных компонентов в ГЧПС значительно повысит научность выбора средств и методов его реализации в система физического воспитания студентов.

В идеале необходимо построить многофакторные статистические модели ПППН специалиста будущего с определением наиболее значимых факторов, влияющих на его профессиональную деятельность, а также форм коммуникации и степени взаимозависимости различных параметров, входящих в модель. Необходимость в будущем решения этой сложной проблемы для каждой профессии подчеркивается временным разрывом между периодом изучения существующих условий работы специалистов и реализацией ПППН студентов в вузе, с одной стороны, и условиями с другой - характер работы будущих специалистов на ближайшие 30-35 лет.... Естественно, эта проблема тесно связана с проблемой определения профессиограммы специалиста будущего, над которой работают философы, социологи и психологи труда, специалисты по организации производства и т. д. исследования также следует использовать при построении модели PAPP для специалистов.

**Организация и методы проведения профессионально-прикладной физической подготовки**

Организация ПППН студентов в процессе их физического воспитания, а особенно на занятиях, связана с рядом объективных трудностей, основными из которых являются: отсутствие или отсутствие надлежащей базы для проведения занятий по данному разделу физическая культура; неподготовленность преподавателей кафедры физического воспитания к проведению отдельных разделов ФПФТ студентов; влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по программе PPAP; недостаточная физическая подготовка поступающих в вуз, что затрудняет выполнение части ГЧПС в школьные часы.

Последняя позиция является одной из существенных, так как в основе физического воспитания студентов (и, в частности, PPAP) является комплексная физическая подготовка, которая определяется программой и нормативами зачетов по данному разделу физического воспитания.

Поэтому любые колебания уровня физической подготовленности поступающих, погодных условий и т. д. Требуют увеличения часов занятий по общефизической подготовке, принудительного сокращения других разделов программы физического воспитания и, как следствие, гибкого планирования и использования различные формы ЛПА в системе физического воспитания студентов.

**Формы ГЧПФ в высшем учебном заведении**

В настоящее время в системе физического воспитания выделено несколько форм ПАПП, которые можно сгруппировать по следующему принципу: тренировочные занятия (обязательные и факультативные), любительские занятия, ежедневные занятия физическими упражнениями, массовое оздоровление, физическая культура и спорт. События. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации TFP, которые могут выборочно использоваться как для всего контингента студентов, так и для его части.

ППФП студентов на занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программа физического воспитания предусматривает теоретические занятия в виде лекции по обязательной теме Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, цель которой - вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методологически правильное использование физических упражнений. культура и спорт - это подготовка к профессиональным видам работы с учетом специфики каждого факультета.

Важность теоретических занятий велика, поскольку в ряде случаев это единственный способ для студентов преподнести необходимые профессиональные и прикладные знания, связанные с использованием физической культуры и спорта. **Этот урок (лекция) должен охватывать следующие вопросы:**

* краткое описание различных видов работы с более подробным изложением психофизиологических характеристик работы специалистов, обучающихся на данном факультете;
* динамика работоспособности человека в трудовом процессе с выделением особенностей изменения работоспособности специалистов данного профиля в течение рабочего дня, недели и года;
* влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географических, климатических и гигиенических условий труда на динамику работы специалиста;
* использование средств физической культуры и спорта для улучшения и восстановления работоспособности специалистов с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;
* основные положения методики выбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственной усталостью, профилактики профессиональных заболеваний;
* влияние физического воспитания и спорта на ускорение профессиональной подготовки.

Как правило, эти вопросы следует задавать в первой половине занятия. Содержание материала должно быть основано на общетеоретических принципах с привлечением примеров из профессиональной деятельности выпускников данного факультета. При избытке материала часть его может быть изложена в другой обязательной теме Физическая культура в режиме труда и отдыха, где есть ряд положений, близких к перечисленным вопросам.

**Вторая половина занятий посвящена вопросам, непосредственно связанным с профессиональной деятельностью выпускников данного факультета:**

* характеристика условий труда и психофизиологического напряжения специалиста в трудовом процессе на различных рабочих местах;
* основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности специалиста, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;
* перечень основных профессиональных и прикладных навыков, необходимых специалисту для обеспечения высокой производительности и безопасности труда;
* использование средств физической культуры и спорта в целях подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, профилактики профессиональных заболеваний и травм, обеспечения активного отдыха в свободное время.

Эти вопросы должны освещаться на материалах специальных исследований сотрудников кафедр физического воспитания или других кафедр и учреждений и содержать достоверную информацию, применимую для будущих специалистов определенной профессии, специализации специальности.

При изложении данной темы следует учитывать еще одну особенность подготовки высококвалифицированных специалистов. Учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку в качестве будущего руководителя производственного коллектива. Степень и масштаб использования средств физической культуры и спорта в производственном или ином коллективе часто зависит от его знания и понимания комплекса этих вопросов.

Однако не всегда весь необходимый теоретический материал по PPAP можно представить за два часа занятий. В этом случае форма короткого тематического разговора также должна использоваться во время практических занятий в секции физического воспитания. В частности, во многих случаях вопросы безопасности целесообразнее объяснять во время практических, а не теоретических занятий.

**PAPP для самодеятельности студентов во внеурочное время также имеет несколько форм:**

* занятия прикладными видами спорта под руководством педагогов-тренеров в спортивных секциях спортклуба ДОСААФ, в оздоровительно-спортивном лагере, на учебных практиках;
* самостоятельная физическая культура и индивидуальный спорт, способствующие воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений в свободное время в течение учебного года, на учебно-производственной практике, во время каникул.

**Подвижные игры: организационно-методические основы**

Подвижные игры на уроках физкультуры используются строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого индивидуального занятия, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Важно выбрать наиболее эффективные приемы и методические приемы организации игровой деятельности школьников с учетом уровня их физической подготовленности, функциональных особенностей организма, дисциплины занятия, а также условий, в которых проводится занятие.

Учеников нужно научить игре: показать на практике наиболее целесообразные и экономичные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. В ходе каждой игры ученикам необходимо объяснить ее важность для укрепления здоровья, для усвоения учебного материала по физической культуре.

Подвижные игры должны эффективно способствовать нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма учащихся с учетом возраста, а также формированию правильной осанки.

Особое значение имеет наличие достаточно четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий игроков. Точные правила регулируют взаимодействие игроков, исключают случаи чрезмерного возбуждения и благотворно влияют на проявление положительных эмоций среди игроков.

Особенность методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры заключается, прежде всего, в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, включенными в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Необходимо правильно определить место выбранной игры среди других упражнений и учесть ее возможную продолжительность.

Игры на свежем воздухе, знакомые студентам и не занимающие много времени, можно использовать, например, для разминки перед упражнениями, которые связаны со значительным мышечным напряжением. После таких упражнений можно проводить относительно спокойные игры. Подвижные игры с бегом, прыжками, включенные перед упражнениями, требующими повышенной концентрации внимания, точности движений, могут затруднить последующее успешное выполнение таких упражнений.

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями занятий, в частности за чистотой и температурой помещения и используемого воздуха. Не менее важна чистота тела и одежды самих обучаемых. Во время игры значительно увеличивается обмен веществ в организме игроков, увеличивается газообмен и теплоотдача, в связи с этим ученикам необходимо выработать привычку систематически мыть руки и ноги, протирать тело влажным полотенцем или обливанием. сами запивать водой с соблюдением общепринятых правил гигиены и закаливания организма. водные процедуры.

**Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культурой заключается, прежде всего, в следующем:**

* Если на занятии решается задача развития силы, то очень полезно включать вспомогательные и вводные игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми нагрузками и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления соперника при непосредственном контакте с ним. ему. К основным составляющим содержания таких игр относятся различные тяги, толчки, удержания, толчки, элементы борьбы, тяжелая атлетика, армрестлинг (борьба на руках) и др., Игра с отягощениями - наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения., бегать или прыгать с грузом, который им посильнее. Это также должно включать в себя бросание различных предметов на расстояние, что весьма полезно для развития силы участвующих в этом.
* Для развития качества скорости следует выбирать игры, требующие мгновенной реакции на визуальные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, резкими остановками, быстрыми рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайшие сроки и другие двигательные действия, направленные на сознательное и целенаправленное опережение соперника.
* Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрой координации своих действий с товарищами по команде, обладающими определенной физической ловкостью.

Для развития выносливости необходимо найти игры, связанные с заведомо завышенным затратом силы и энергии, с частым повторением сложных двигательных операций или с длительной непрерывной двигательной активностью, обусловленные правилами прикладной игры.

**Заключение**

Большинство исследователей отмечают, что высокая эффективность в воспитании профессионально прикладных физических качеств может быть достигнута с помощью самых разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом специальные прикладные упражнения, используемые в процессе PPAP, являются такими же обычными физическими упражнениями, но подобранными и организованными в полном соответствии с его задачами.

В настоящее время до сих пор не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ПАПП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос следует решать самостоятельно.

Однако при выборе средств физического воспитания для целей ФПФТ имеет смысл проводить их более дифференцированную группировку, что позволит более целенаправленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов.

Такими группами средств ПАПП студентов можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; целебные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса в разделе ТФП.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить формирование необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также развитие прикладных навыков и умений.

**Список литературы**

1. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся средних профессиональных учебных заведений. М., Средняя школа, 1983.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Средняя школа, 1983.
3. Вилесский М.Я. Основы профессиональной ориентации студентов педагогических институтов. - М., 1982.