**Реферат на тему: Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka#%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-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka#%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-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka#%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-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka#%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 ППФП в высшем учебном заведении](https://www.evkova.org/referat-na-temu-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka#%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%C2%A0%D0%9F%D0%9F%D0%A4%D0%9F%C2%A0%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-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka#%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-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka#%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-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka#%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 физкультурно- практической работы наиболее конкретно воплощается в профессионально- прикладной физической культуре. Хотя этот принцип применит ко всей социальной системе физического воспитания, именно в профессионально прикладной физической подготовке, что она находит свое выражение конкретного.

Как их образная разновидность физического воспитания, профессионально-прикладная физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на лыжный спорт, обеспечивающий специализированную физическую подготовку избранного профессионала.

Другими словами, это в основном процесс обучения, который обогащает  индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных навыков и умений, воспитание физических и непосредственно связанных умений, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная компетентность.

**Потребность в профессионально прикладной физической подготовке**

Известно, что эффективность многих видов профессиональной деятельности во многом зависит, среди прочего, на специальном физическом, приобретает мое ранее путем систематического физического упражнения, адекватный в некоторых отношениях с требованиями -yam требование к функциональности профессиональной деятельности организма и его условия. Эта взаимосвязь получает научное объяснение в свете углубления представлений о законах взаимодействия различных аспектов физического и общего развития индивида в жизненном процессе (в частном-сти законов взаимной адаптации действует в курс хронической адаптации к разным видам деятельности, фитнес-транспорту, моторике взаимодействия и навыкам, приобретаемым и совершенствующимся в процессе обучения и освоения профессии). Опыт практического применения этих законов и привели в свое время к созданию специального различного -sighted физического воспитания - профессиональный стыковой термин физкультура (далее ППФП).

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.

С накоплением положительного опыта и данных исследований в соответствующих областях разработала целую отрасль профилированного физической подготовки - профес - наконец - прикладная физическая культура и педагогическое направление -lenny процесс использования его факторов занял важное место в общей системе образование - образование молодого поколения Ниа и профессиональных кадров (как ППФП). В настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется в первую очередь как компонент обязательного курса физического воспитания в профессиональных училищах, колледжах и университетах, а также в системе научной организации труда при основной профессиональной деятельности трудящих- кемпинг, когда это необходимо. по характеру и условиям труда.

**Необходимость дальнейшего развития и реализации ППФП в сфере образования и сферы профессионального труда определяется главным образом следующими причинами и обстоя- позиций:**

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 мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает определяться физическими возможностями исполнителей трудовых операций, а не только в сфера преимущественно физического труда, но и в ряде трудовых - ГОДОВАЯ деятельность смешанного (интеллектуально-двигательного) характера, как в наладчиках машинных устройств, монтажников, строителей и т.д.; в целом, нормальное физическое состояние, без которых здоровье и эффективное функционирование не может быть понята, остается самым важным условием для стабильно высокого плодотворности любого профессионального труда;
3. сохраняется проблема предотвращения возможных негативных воздействий отдельных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние работников; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научными, техническими и гигиеническими, факторы профессиональной и прикладной физической культуры, в том числе ППФП, призваны играть важную роль среди них ;
4. долгосрочные тенденции в общем социальном и научно- техни - Чески прогресс был освобожден от необходимости постоянно совершенствует свои деятельностные способности, и 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. отдыха, 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, гигиене труда и спортивная подготовка. 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 ППФП 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 ППФП значительно повысит научность выбора средств и методов его реализации в система физического воспитания студентов.

В идеале необходимо построить многофакторные статистические модели ППФП 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 ППФП 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 ПAПП специалистов.

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

Организация студентов ППФП в процессе их физического воспитания и особенно в классе связана с рядом объективных трудностей, главными из которых являются: отсутствие или отсутствие надлежащей основы для проведения занятий в этом разделе физического воспитания; неподготовленность преподавателей кафедры физического воспитания к проведению отдельных разделов ППФП 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, ППФП) 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 ППФП в высшем учебном заведении**

В настоящее время в системе физического воспитания выделено несколько форм ППФП, которые можно сгруппировать по следующему принципу: тренировочные занятия (обязательные и факультативные), любительские занятия, ежедневные физические упражнения, массово-оздоровительные, физкультурно-спортивные. События. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации, 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.

Значение теоретических занятий велико, 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.

**ППФП 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 уроках:**

* Если на проводимом занятии решается задача времени-вития силы, очень выгодно включать в себя вспомогательные и запасные игры, связанные с кратковременным скоростно-силовым напряжением и широким разнообразием форм преодоления слабого сопротивления противника в прямой контакт -Вена с ним. Базовые, но ничего не значимые компоненты таких игр включают в себя различные тяги, толчки, удержания, выброс элементов боя, тяжелую атлетику, армрестлинг (схватка на руках) и так далее. D. Очень эффективными для решения этой проблемы также являются двигательные операции с доступными игровыми весами - наклоны, приседания, отжимания, вращение через себя, вращение, бег или прыжки, которые можно загрузить. Это также должно включать в себя бросание различных предметов на расстояние, которые весьма полезны для развития силы участвующих в этом.
* Чтобы развить качество скорости, вам 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 противника.

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. В то же время, специальные прикладные упражнения, используемые в ППФП процессе являются одними и теми же обычными физическими упражнениями, но выбраны и организованы в полном соответствии со своими задачами.

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

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

Такими группами средств ППФП 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 ППФП.

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. Кабачки В.А., Полиевский СA Профессиональный и прикладная NAYA физической подготовка студентов в средних профессиональных учебных заведениях. М., Средняя школа, 1986.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Средняя школа, 1988.
3. Основы профессиональной ориентации студентов педагогических институтов. - М., 1988.
4. Виленский М. Я.. Физическая культура умельцев. - М.: Знание, 1986.
5. Гогунов EH., Мартьянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для школьников выше. пед. изучать. учреждения. - М.; Издательский центр "Академия", 2003.
6. Дубровский В.И.. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: ВЛАДОС, 2004.