

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БРЕСТСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

В.Г. Беспутчик

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

*(Методические рекомендации по проведению исследований по
профессиям в целях профессионально-прикладной физической
подготовки)*

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2017

УДК 378.02

ББК

Б53

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор,
профессор кафедры лёгкой атлетики, плавания и лыжного спорта
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
В.Г. Ярошевич

Беспутчик, В.Г.

Б 53 Профессионально-прикладная физическая подготовка: профессиографическое исследование: учеб. -метод. рекомендации/ В.Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2017. – 60с.

ISBN

Научно обоснованный подбор и подготовка кадров начинается с составления профессиограммы - перечня требований, предъявляемых данной профессией, специальностью и должностью к человеку. Перечень требуемых характеристик составляется по результатам специального научного исследования профессиографии – технологии изучения требований профессии к личностным качествам, психофизиологическим, физическим характеристикам, социально-психологическим показателям, природным задаткам и способностям, деловым качествам, профессиональным знаниям и умениям, состоянию здоровья человека.

Профессиография используется в целях разработки информационных, диагностических, коррекционных и формирующих практических рекомендаций, направленных на обеспечение профессиональной деятельности с помощью физической культуры и спорта, грамотного использования форм, средств, методов в процессе профессионально–прикладной физической подготовки, в режиме труда и отдыха работников, способствующих укреплению их здоровья, физическому развитию, улучшению психофизического состояния, повышению эффективности профессионального труда.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является важнейшим разделом дисциплины «Теория и методика физической культуры», так как именно её задачами является подготовка студентов факультетов физического воспитания к будущей профессиональной деятельности.

УДК 378.02

ББК

ISBN

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цель, задачи, виды, функции.....	5
Классификация профессий для профессионально-прикладной физической подготовки.....	9
Средства профессионально-прикладной физической подготовки.....	14
Основные черты методики профессионально-прикладной физической подготовки	20
Формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке	22
Методы оценки профессионально-важных физических и психических качеств.....	24
Структура способностей к определенному виду профессиональной деятельности.....	27
Профессиографическое исследование в целях профессионально-прикладной физической подготовки.....	29
Схема специализированной профессиограммы в целях профессионально-прикладной физической подготовки.....	32
Компоненты структуры профессиональной готовности.....	37
Примерный перечень вопросов для определения профессионального мастерства учителя физической культуры.....	38
Вопросы для самоконтроля.....	42
Литература.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Современный труд предъявляет высокие требования к физической и психической подготовленности рабочих и специалистов различных сфер деятельности. Эти требования к представителям различных профессий и специальностей существенно различаются.

В нашей стране насчитывается тысячи профессий и специальностей. По многим из них не мыслима подготовка кадров без профессионально-прикладной физической подготовки, главным назначением которой является непосредственное содействие повышению эффективности профессиональной деятельности за счет оптимального развития физических качеств, сформированных прикладных двигательных умений, навыков, психо-функциональной, физической устойчивости организма к рабочему процессу и внешним специфическим условиям труда.

Построение занятий профессионально-прикладной физической подготовки при подготовке кадров и дальнейшем совершенствовании в профессиональной деятельности должно осуществляться на основе профессиографического исследования и составления профессиограмм, в целях изучения особенностей содержания, характера, условий профессионального труда, его влияния на организм работающего и т.п., для дальнейшего правильного выбора эффективных средств, методов, форм физической культуры и спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка имеет важное социально-экономическое значение и используется комплексно с другими компонентами подготовки работников различных сфер деятельности, прежде всего в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. В последние годы с учетом профильного образования в учреждениях общего среднего образования, эта проблема актуальна и в современной школе.

В пособии в краткой форме излагаются научные теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки и методические рекомендации по проведению профессиографического исследования и составлению профессиограмм в целях профессионально-прикладной физической подготовки по различным специальностям.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является важнейшим разделом дисциплины «Теория и методика физической культуры», так как именно её задачами является подготовка студентов факультетов физического воспитания к будущей профессиональной деятельности.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ВИДЫ, ФУНКЦИИ

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это вид физической подготовки человека, сущность которой связана с целенаправленным развитием психофизических способностей и совершенствованием двигательных умений и навыков, обеспечивающих (при всяких равных условиях) высокую профессиональную физическую работоспособность.

Необходимость ППФП обусловлена особенностями трудовой деятельности в современном обществе, а именно недостаточной в большинстве случаев двигательной активностью, высоким психоэмоциональным напряжением, неблагоприятным влиянием внешних факторов. В связи с изменением условий труда меняются требования к физической и психической подготовке специалистов. Часто состояние здоровья, низкая физическая подготовленность становятся препятствием при приеме на работу и продвижении по службе.

В профессионально-прикладной физической подготовке существует личностная и общественная потребность.

Личностная потребность:

- для овладения профессией;
- совершенствования в профессии;
- выстраивания личного роста в профессии (карьеры).

Общественная потребность:

- потребность государства и общества в высококвалифицированных профессиональных кадрах для всех сфер деятельности.

Физическая работоспособность человека зависит от многих групп факторов. К ним относятся: внутренние (потенциальные), факторы производительности (реализации возможностей), внешние факторы работоспособности.

Группа внутренних (потенциальных) факторов включает в себя:

- ✓ сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, то есть скоростно-силовые и другие возможности двигательной системы;
- ✓ координационные способности;
- ✓ биоэнергетические возможности организма;
- ✓ мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности.

Группа факторов производительности (реализации возможностей) включает в себя:

✓ техника выполнения двигательных действий (более эффективное использование скоростно-силового, биоэнергетического и другого потенциала);

✓ тактика выполнения двигательных задач в процессе профессиональной деятельности (распределение и реализация потенциальных возможностей на отрезках рабочего времени);

✓ психическая подготовленность человека, мотивация, воля и т.п.

Группа внешних факторов работоспособности:

✓ характер производственной деятельности;

✓ психическая нагрузка;

✓ гигиенические условия трудовой деятельности;

✓ направленное использование средств физической культуры в научной организации труда;

✓ квалификация работника, стаж работы, опыт, возраст, пол.

Для разных сфер трудовой деятельности характерны значительные напряжения умственных и физических сил. Однако каждая профессия требует свой уровень развития психофизических способностей. Профессионально прикладная физическая подготовка в различных профессиях и специальностях имеет существенные отличия, которые находят отражение в цели и постановке задач.

Цель ППФП – непосредственное содействие повышению эффективности профессиональной деятельности за счет оптимально развитых физических качеств, сформированных прикладных двигательных навыков, а также возросшей психофизической и физиологической устойчивости организма к процессу и специфическим внешним условиям профессионального труда.

Она предполагает создание предпосылок к ускоренному профессиональному обучению, высокопроизводительному труду, предупреждению профессиональных заболеваний, травматизма, использованию средств физической культуры для активного отдыха, восстановления работоспособности в рабочее и свободное время, развитию корпоративной физической культуры и спорта.

Задачи ППФП:

– формирование специальных теоретико-методических знаний ППФП как необходимого фактора овладения и самосовершенствования в профессии;

– достижение необходимого уровня общей физической подготовки и укрепление здоровья;

– развитие физических качеств и способностей до уровня, обеспечивающего эффективную профессиональную работоспособность;

- воспитание морально-нравственных и психологических качеств, необходимых для преодоления типичных профессиональных трудностей;
- формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма человека к неблагоприятным воздействиям специфических условий труда;
- профилактика типичных профессиональных вредностей и заболеваний, вызываемых спецификой трудовой деятельности.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью. Их можно получить в процессе физического воспитания, из учебного материала по другим дисциплинам, самостоятельного изучения специальной литературы.

Уровень общей физической подготовки является фундаментом для укрепления, поддержания здоровья, развития и совершенствования специальной работоспособности. Должно быть оптимальное соотношение общей физической и профессионально-прикладной (специальной) физической подготовки, что зависит от ряда психофизических особенностей трудового процесса.

Прикладные физические, морально-нравственные и психические качества – это те качества, от которых непосредственно зависит выполнение профессиональных обязанностей на соответствующем уровне. Эти качества могут развиваться не только посредством специально подобранных упражнений, но и в процессе самого труда. Однако в этом случае профессиональное совершенствование человека происходит только на первых этапах и то лишь до незначительного уровня, чем и обусловлена необходимость ППФП.

Прикладные умения и навыки обеспечивают эффективность трудовых операций и безопасность выполнения определенных видов работ. В процессе ППФП при освоении прикладных умений и навыков не всегда требуется доводить отдельные трудовые действия до степени автоматизма в силу многогранности и изменяемости видов труда, даже у представителей одной и той же профессии.

Функциональная устойчивость организма человека к неблагоприятным воздействиям специфических условий труда достигается путем формирования специальных качеств организма противостоять определенным воздействиям внешней среды: высоким и низким температурам, гипоксии, укачиванию и пр. При формировании этих качеств большое значение имеет явление так называемой неспецифической адаптации человека. Оно заключается в том, что тренированный человек быстрее акклиматизируется к новым условиям, легче переносит перепады температур, более устойчив к инфекциям и т.п.

Профилактика типичных профессиональных вредностей и заболеваний осуществляется путем систематического укрепления и совершенствования тех систем и органов человека, которые подвержены неблагоприятному воздействию труда и внешних факторов. Существенный профилактический эффект оказывают средства восстановления во время трудового процесса и в после рабочее время.

Виды ППФП:

- собственно-прикладная (трудовая);
- военно-прикладная;
- спортивно-прикладная.

Этапы ППФП:

- этап обучения профессии;
- этап совершенствования в профессии;
- этап профессионального мастерства.

Формирование, совершенствование и поддержание тех или иных профессионально важных физических, психических, морально-нравственных, эстетических, умственно-интеллектуальных и других качеств и свойств личности проходит в течении всех этапов и периодов трудовой деятельности. На каждом из перечисленных этапов решаются определенные специфические цели, задачи, подбираются формы, средства и методы ППФП.

При осуществлении ППФП выполняется ряд общекультурных и специфических функций.

К общекультурным функциям можно отнести:

- *нравственно-мировоззренческие* (осмысление действительности на основе знаний анатомии, физиологии, медицины и других дисциплин, повышение активности личности, моделирование нравственного поведения);
- *культурологические* (воздействовать на этическую и эстетическую сферы личности, видеть, воспринимать прекрасное в физическом воспитании, спорте, труде);
- *профессиографические* (исследование особенностей профессии, выявление видов физкультурно-спортивной деятельности);
- *ценностно-ориентационные* (усвоение ценностей физической культуры и спорта, социального опыта, формирование жизненной позиции);
- *спортивные* (расширение знаний о человеческих возможностях, особенностях и содержании видов спорта, сближение со спортом).

К специфическим функциям относятся две группы: профессиональное физическое воспитание и внутренние функции.

Функции профессионального физического воспитания:

- *общеобразовательные* (формирование двигательных умений, навыков, качеств и свойств личности, основ теории и методики физической культуры, спорта);

- *оздоровительные* (закаливание, профилактика заболеваний, формирование ЗОЖ, знаний, умений соблюдения гигиенических требований);

- *профориентационные* (выявление соответствия физического статуса человека требованиям профессии, изменение физического статуса с использованием ППФП);

- *профадаптивные* (адаптация личности к условиям профессиональной деятельности).

Внутренние функции:

- *взаимосвязи ППФП и профессионально-прикладной физической рекреации* (психофизическое и физиологическое восстановление после и в процессе работы);

- *адаптационные* (оптимизация двигательных и вегетативных функций);

- *профдиагностические* (выявление отклонений и корректировка);

- *развивающие* (развитие физических качеств, двигательных способностей);

- *психофизиологические* (формирование и корректировка психических качеств, морфофункционального состояния и возможностей систем организма);

- *личностные* (воспитание морально-нравственных, духовных, эстетических и других качеств и свойств личности).

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

По степени тяжести и напряженности все виды труда подразделяются на четыре категории:

- легкий и мало напряженный;
- средней тяжести и напряженный;
- тяжелый и значительно напряженный;
- очень тяжёлый и очень напряженный.

Для характеристики тяжести труда основными показателями послужили мощность работы и величина статической нагрузки.

Для характеристики напряженности выделяют два показателя внимания: плотность сигнала перерабатываемой информации и эмоциональное напряжение.

Для первой категории характерна свободная поза.

Для второй категории – вынужденные наклоны работника до 30° 50–100 раз в смену или нахождение в наклонном положении 30° 10–25 % рабочего времени. При нестационарном рабочем месте – ходьба до 4 км за смену.

Для третьей категории характерны вынужденные наклоны до 30° 100–300 раз за смену или нахождение в наклонном положении 30° 25–50 % рабочего времени. При нестационарном рабочем месте – ходьба до 7 км за смену.

Для четвертой категории – вынужденные наклоны до 30° более 50 % рабочего времени. При нестационарном рабочем месте – ходьба свыше 7 км за смену.

Ученые и специалисты разработали **классификацию профессий**, которая позволяет дифференцировать ППФП. Классификация включает 7 групп профессий.

1-я группа.

▪ Профессии умственного и преимущественно умственного труда: виды творческого умственного и управленческого труда, операторские виды деятельности.

Многочисленные профессии, объединенные в эту группу, имеют одну основную особенность – наибольшая нагрузка приходится на центральную нервную систему.

Характер нагрузки может быть различным:

- труд с повышенной степенью умственного напряжения (ученые, писатели, педагоги и др.);

- виды деятельности, требующие повышенного нервно-эмоционального напряжения (операторы различных пультов управления, диспетчеры, художники, врачи и др.);

- виды труда, требующие постоянной мобилизации психических функций и зрительных анализаторов (корректоры, ретушеры, чертежники, машинистки).

Большинство перечисленных профессий относятся к видам малоподвижного труда и требуют небольших затрат физической энергии. Чаще всего их работа протекает в рабочей позе сидя, двигательные действия минимальные и обычно сводятся к малоамплитудным и незначительным напряжениям мышц и пальцев рук.

Успешная деятельность лиц этих профессий во многом зависит от общей выносливости. Если она достаточно развита, человек может в

течение продолжительного времени сохранять высокий уровень профессиональной работоспособности.

Хорошая эмоциональная устойчивость помогает быстро оценить обстановку и выбрать наиболее подходящий путь решения возникших проблем.

2-я группа.

▪ К ней относятся водители автотранспорта, хлопкоуборочных машин, локомотивных бригад, машинисты башенных кранов, бульдозеристы и др.

Свою работу они выполняют в вынужденной рабочей позе сидя, в ограниченном пространстве. Основные двигательные действия, связанные с манипуляциями рычагами управления, требуют значительной нервно-психической напряженности. Организм испытывает неблагоприятное влияние шума и вибрации. Физическая нагрузка небольшая.

Для успешной производственной деятельности людям этих профессий необходимо развивать, прежде всего, такие качества, как высокая точность дифференциации движений и их координация, пространственная ориентация, точность глазомера, быстрота реакции, высокий уровень устойчивости к укачиванию.

3-я группа.

▪ Профессии, связанные с монтажом, наладкой и ремонтом оборудования: слесари по ремонту машин и оборудования, электромонтеры, монтажники различного оборудования.

Их деятельность протекает чаще всего в неудобной рабочей позе (согнувшись, в положении приседа, лежа на животе или на спине, сидя верхом на конструкциях), иногда связана с пребыванием на высоте. Она требует значительного статического напряжения мышц рук и плечевого пояса, удерживающих рабочую позу. Общая физическая нагрузка на организм средняя или большая.

Для успешного выполнения работ по монтажу, наладке и ремонту оборудования необходимо развивать силу и статическую выносливость мышц рук и плечевого пояса, способность дозировать мышечные усилия, общую выносливость, чувство равновесия. Рабочие этих профессий должны владеть навыками лазания, умением прыгать вниз из различных положений, сохранять равновесие в условиях ограниченной опоры.

4-я группа.

▪ Профессии станочного профиля: токари, фрезеровщики, шлифовщики, прядильщицы, ткачихи и др.

Работают стоя на месте или передвигаясь. Основными двигательными действиями являются сложно-координированные

движения рук, пальцев. Их работа требует устойчивого внимания, точности глазомера, тонкой дифференциации слуховых раздражителей, быстроты действий. Общие физические условия в процессе труда средние.

Для успешного выполнения производственных операций у специалистов названных профессий должна быть хорошо развита общая выносливость, сила мышц туловища, удерживающих рабочую позу, координация движений рук, устойчивость внимания, мышечная чувствительность и возможность визуального контроля за выполнением рабочих движений. Кроме того, у станочников должны быть хорошая подвижность суставов рук и навык быстрого и точного передвижения между станками.

Качество управления станком во многом зависит от устойчивости вертикальной позы.

5-я группа.

▪ Профессии поточно-конвейерного производства. К ним относятся многие виды работ в пищевой, обувной, химической промышленности, машиностроении и других отраслях.

Эти виды деятельности характеризуются однообразием рабочих движений, которые повторяются в определенной последовательности через одинаковые промежутки времени, обусловленные скоростью движения конвейера. Работа на конвейере характеризуется монотонностью, так как в течение трудового дня приходится многократно (по несколько тысяч раз) выполнять одни и те же движения.

Как правило, на конвейере с крупногабаритными предметами преобладает рабочая поза стоя, с небольшими предметами – сидя. Необходимость успевать за скоростью движения конвейера делает этот вид труда нервно-напряженным. Физические усилия при выполнении рабочих операций сидя незначительные, при выполнении рабочих действий стоя – средние, а при некоторых операциях даже большие.

Успешное выполнение работы в условиях поточно-конвейерного способа производства зависит от уровня развития общей выносливости, быстроты и координации движений.

6-я группа.

▪ Профессии повышенной точности движений: сборщики изделий из мелких деталей, швей-мотористки, чертежники, ювелиры, обувщики и др.

Их труд малоподвижный, рабочая поза сидя, с выраженным наклоном туловища и головы вперед. Повышенные требования предъявляются к зрительному анализатору, устойчивости внимания. По величине энергетических затрат это легкий физический труд.

Успешное выполнение рабочих операций зависит от подвижности нервных процессов, остроты зрения, реакции, устойчивости внимания.

Очень важным является развитие глазомера, умение дозировать усилия, точно направлять движения кистью и пальцами. Необходима общая выносливость.

7-я группа.

- Профессии, связанные со специфическими условиями труда.

Они подразделяются на несколько подгрупп по внешним особенностям условий труда:

- повышенная температура помещения;
- работа под землей;
- загазованность и большая влажность воздуха;
- на открытом воздухе;
- работы, связанные с водной средой.

В перечисленных подгруппах можно выделить:

а) строительные профессии: каменщики, штукатуры, маляры, плиточники, плотники, монтажники строительных конструкций и др.

Отличительной особенностью перечисленных профессий является работа на открытом воздухе, в большинстве случаев с пребыванием на высоте. Рабочая поза часто бывает неудобной (в наклоне, с поднятыми вверх руками и т.д.), физические нагрузки – средние или большие. Предъявляются повышенные требования к терморегуляционной системе, так как работа часто выполняется при повышенной или пониженной температуре воздуха, на ветру.

Практически все виды строительных работ требуют общей выносливости, статической выносливости мышц плечевого пояса, хорошей координации движений, умения сохранять равновесие на высоте и в условиях ограниченной опоры. Рабочие строительных профессий должны уметь лазать по канату, конструкциям, лестницам, а также прыгать вниз из различных исходных положений;

б) профессии горнорудной промышленности: шахтеры, электрослесари шахтного оборудования, крепильщики и др.

Особенность этих видов деятельности – пребывание в условиях подземных выработок, характеризующихся отсутствием естественного освещения, повышенной влажностью воздуха, сочетающейся с повышенной или пониженной его температурой, сквозняками, ограниченным рабочим пространством, неудобной позой. Большая нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса, спины, ног. Характер нагрузки чаще всего статический. Дополнительную трудность в работе создает запыленность окружающей среды.

Успешное выполнение физически тяжелых видов работ в подземных условиях связано с развитием общей выносливости мышц плечевого пояса

и спины, ловкости и гибкости. Кроме того, специалисты этих профессий должны владеть навыками переползания, передвижения в разных позах.

в) профессии сталеваров, литейщиков, термистов, обрубщиков, пильщиков и др.

Основная особенность работы – сочетание напряженной мышечной деятельности с повышенной температурой окружающей среды и лучистой энергией. Условия работы отличаются загазованностью воздуха, шумом, резким перепадом температур.

г) профессии химической промышленности и других отраслей, в которых труд протекает в условиях большой влажности воздуха с примесью различных химических соединений.

Работа обычно связана со значительными психическими нагрузками, напряжением внимания и многочисленными перемещениями, нередко при повышенном уровне шума.

Работа требует высокой общей выносливости, хорошей реакции, ловкости. Необходимы также навыки передвижения по ограниченной опоре и лазанья.

Такой дифференцированный подход к описанию основных профессиональных факторов дает возможность составить профессиограмму более точно. Имея полные данные о профессиях, их можно классифицировать, сгруппировав согласно общности профессиограмм. Это облегчит профориентацию трудящихся и поможет в выборе подходящей по психофизическим требованиям профессии.

СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Средства ППФП – это средства физического воспитания и спортивной тренировки, но подобранные с учетом задач профессиональной подготовки специалистов.

При отборе средств для решения задач ППФП руководствуются следующими принципами:

- максимальной реализации задач ППФП;
- адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков;
- обеспечения комплексности решения задач физического воспитания.

Первый принцип предполагает, что выбранное средство в максимальной степени обеспечивает решение задач ППФП.

Второй – предусматривает использование таких воздействий, которые в наибольшей степени улучшают качества и навыки, необходимые специалисту в его профессиональной деятельности.

Третий – предполагает, что применяемые приемы для целенаправленного формирования конкретного качества должны попутно улучшать и многие другие жизненно и профессионально важные способности, эффективно содействовать решению основных задач физического воспитания учащихся, не вести к отрицательным последствиям.

Общим требованием к средствам ППФП является их психофизическое соответствие конкретной трудовой деятельности.

К средствам ППФП относятся:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы;
- различные виды спорта;
- прикладные виды спорта;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы;
- вспомогательные средства.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта обычно направлены на развитие одного или нескольких физических качеств или на освоение ограниченного состава необходимых двигательных умений и навыков. В основном это общеподготовительные, специально-подготовительные, специальные и подводящие упражнения из арсенала таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, плавание и др. В ряде случаев находят применение упражнения лечебной физической культуры.

Прикладные физические упражнения объединяет то, что независимо от особенностей ППФП они наряду с другими качествами должны обеспечивать развитие общей выносливости как ведущего физического качества для поддержания высокой работоспособности. Специально-подготовительные упражнения различных видов спорта особенно полезны при формировании навыков работы на высоте, лазания, переноски грузов. Такие упражнения заимствуются из альпинизма, горного туризма, тяжелой атлетики.

Прикладные виды спорта непосредственно решают задачи ППФП для определенных профессий. Например, для инженеров-геодезистов и землеустроителей прикладными видами спорта являются автотоспорт, гребной, водно-моторный, конный спорт. Спортивные единоборства, в частности, борьба самбо, рукопашный бой, служат основой подготовки работников правоохранительных органов, многих военных специальностей. Некоторые виды спорта, например, пожарно-прикладное многоборье, возникли для того, чтобы оценить профессиональную подготовленность

человека. Элемент состязательности, присущий прикладным видам спорта, позволяет существенно повысить заинтересованность и общую эффективность занятий ППФП.

Естественные силы природы, с одной стороны, усиливают действие физических упражнений, с другой – представляют самостоятельное средство ППФП. Особенно велико их значение при развитии прикладных специальных качеств. Показано, например, что само по себе пребывание в высокогорье в течение 30–40 дней повышает физическую и умственную работоспособность, общую сопротивляемость организма заболеваниям. Занятия в условиях повышенной и пониженной температуры воздуха, солнечной радиации, гипоксии вырабатывают способность продуктивно работать в разных географо-климатических зонах и при меняющихся, часто неблагоприятных воздействиях внешней среды.

Гигиенические факторы способствуют эффективному решению задач ППФП, санитарно-гигиеническая обстановка мест занятий (температура и влажность воздуха, освещенность), соблюдение правил личной гигиены. В качестве дополнительных средств особенно полезны процедуры закаливания, такие как контрастный душ, банные процедуры, позволяющие быстро восстановиться после значительных нагрузок. Этой же цели служит гигиенический массаж.

Вспомогательные средства ППФП – это различные тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать условия и характер труда. Они расширяют диапазон двигательных умений и дают возможность быстро освоить профессиональные действия.

Примерные упражнения для развития двигательных способностей:

- *Упражнения для развития общей выносливости:* медленный длительный бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля, медленный длительный бег в чередовании с ходьбой, спортивная ходьба не менее 3 км. Упражнения выполняются равномерным методом от 30 мин до 2 ч при ЧСС 130–150 уд/мин.

- *Упражнения для развития силы* упражнения с отягощением собственным весом тела и его частей, с отягощением малого, среднего и большого веса, с резиновыми амортизаторами, с эспандером, упражнения на тренажерах; атлетическая гимнастика; тяжелая атлетика; гиревой спорт.

- *Упражнения на дозирование усилий:* толкание и броски ядер, набивных мячей, камней различного веса на заданное расстояние; прыжки в длину, высоту на заданное расстояние; прыжки через несколько барьеров разной высоты; ведение мячей разного диаметра и веса с меняющейся

высотой отскока; броски мячей различного веса в кольцо; игры в волейбол, бадминтон, настольный теннис.

- *Упражнения для развития статической силовой выносливости основных мышечных групп и динамической силовой выносливости мышц туловища и верхних конечностей:* приседы и полуприседы на правой и левой ноге, равновесия на одной ноге, на колене, с наклонами; мост на правой и левой руке, ноге, на предплечьях; стойки на лопатках, груди, предплечьях, голове, руках; вис углом; поднимание туловища лежа на бедрах на гимнастическом коне лицом вниз; отжимание на брусьях; лазание по канату с помощью и без помощи ног; упражнения со скакалкой и гантелями (жим, разведение рук, тяга стоя, лежа и в наклоне), выполняемые с отягощением 30 % от максимального; борьба в стойке и партере.

- *Упражнения для развития ловкости с акцентированным воздействием на вестибулярный аппарат:* жонглирование двумя мячами, стоя на набивных мячах; кувырки в сочетании с прыжками и поворотами вокруг вертикальной оси; приставные шаги с наклонами и поворотами налево и направо; ходьба и бег с дополнительными движениями на повышенной опоре (скамейке, столбиках); ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, со сменой направления движения, с закрытыми глазами.

- *Упражнения для развития ловкости пальцев:* балансирование гимнастической палкой на пальцах (переводить ее с пальца на палец); перекатывать пальцами два теннисных шарика.

- *Упражнения для развития ловкости рук:* различные сложные по координации движения руками симметричные, ассиметричные; броски и ловля мечей одной, двумя руками, на месте, в движении; вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны; жонглирование мячами стоя, сидя, лежа.

- *Упражнения для развития быстроты:* бег со стартом из различных положений по звуковому и световому сигналу; бег с рывками и остановками по сигналам разных цветов; ловля и передача мяча на месте и в движении, 2–3 мяча одновременно; броски теннисного мяча в стенку и ловля его пальцами рук; игра в баскетбол, волейбол, футбол, теннис по обычным и упрощенным правилам.

- *Упражнения на простую реакцию* (ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал): бег с высокого и низкого стартов по свистку, по команде «марш», по взмаху флажком; бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам; игры в баскетбол, гандбол, «салки».

- *Упражнения на реакцию различения* (быстрый ответ на один из сигналов): старт по одному из сигналов, например, по свистку – остаться на месте, хлопок – пробежать 10 м, по взмаху флажком – сделать 5 шагов.

- *Упражнения на реакцию выбора* (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных): эстафета с неожиданными препятствиями, преодоление которых возможно несколькими способами; бег под горку по незнакомой извилистой тропинке; преодоление различных неожиданных препятствий (бревна, ямы, низко висящей ветки).

- *Упражнения на реакцию переключения* (быстро и точно переключаться с одного двигательного ответа на другой по дополнительному сигналу); по взмаху флажком зеленого цвета – сделать ускорение, красного цвета – остановиться.

- *Упражнения на реакцию слежения*: ходьба, бег по линиям, узкому коридору, ограниченной опоре; спуски с горы на одной лыже, лыжах, стрельба из пневматического оружия, лука.

- *Упражнения на реакцию на движущийся объект*: удары рукой (ногой) по летящему (катящемуся) мячу, ловля мяча в движении (на месте), передача мяча со сближением (удалением), ловля и передача мяча одновременно; игра по упрощенным правилам в баскетбол, волейбол, теннис; стендовая стрельба.

- *Упражнения для развития гибкости* рекомендуется выполнять гимнастические упражнения для всех суставов с большой амплитудой: активные (за счет собственных усилий) и пассивные (за счет внешних сил), например, с помощью партнера или с использованием отягощений.

- *Упражнения для освоения жизненно необходимых навыков* используются ходьба, бег, кросс, бег на лыжах, езда на велосипеде, плавание, ритмическая гимнастика, аэробика, танцы и др.

- *Упражнения для воспитания психофизических и специальных прикладных физических качеств*. Рекомендуется, прежде всего, хорошая общая физическая и спортивная подготовка, а затем с помощью направленного подбора средств физической культуры можно воздействовать на формирование различных психофизических качеств:

- *устойчивость к гипоксии* (для работы в горах, замкнутом пространстве и т.п.) формируется при занятиях циклическими видами физических упражнений на средние и длинные дистанции (ходьба, плавание, бег, бег на лыжах, на коньках, игра в мини-футбол, регби, баскетбол и т.п.);

- *устойчивость к низким температурам* – при занятиях зимними видами физических упражнений на открытом воздухе;

- *устойчивость к работе на высоте* – при занятиях акробатикой, спортивной гимнастикой, прыжками в воду, греко-римской борьбой, прыжками на батуте и т.п.;

- *устойчивость к длительному концентрированному вниманию* при занятиях видами пулевой и стендовой стрельбы, стрельбой из лука;

- *устойчивость к распределенному вниманию* – при занятиях футболом, баскетболом, волейболом, ручным мячом и др.;

- *разностороннее комплексное воздействие* – при занятиях видами единоборств (бокс, различные виды борьбы, фехтование), спортивными играми, различными видами многоборий.

- *Упражнения для формирования прикладных умений и навыков*, необходимых представителям любой профессии, лучше использовать одновременно несколько групп физических упражнений или видов спорта:

- *для освоения умений и навыков передвижения* рекомендуется ходьба, бег, кросс, бег на лыжах, езда на велосипеде, гребля, туризм;

- *для создания двигательной базы*, способствующей освоению новых умений и навыков, рекомендуются все виды гимнастики и спортивных игр;

- *для улучшения глазомера и выработки точности движений* применяются пулевая и стендовая стрельба, стрельба из лука, спортивные игры, особенно бадминтон, настольный теннис, волейбол, баскетбол.

Многие из приведенных упражнений, например, равновесия, жонглирование, формируют **психологические качества**: выдержку и самообладание, а борцовские поединки или передвижение на повышенной опоре – смелость и решительность. Упражнения с мячом способствуют совершенствованию объема, устойчивости и других свойств внимания. Для воспитания волевых качеств: инициативности, смелости и решительности, стойкости следует во время занятий создавать хорошую психофункциональную, физиологическую и морфологическую базу для волевых проявлений, добиваться неуклонного выполнения тренировочных планов, преодоления вводимых в занятия усложнений, сбивающих факторов и факторов риска, применения элементов соревнования. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям профессиональной деятельности.

ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Методика ППФП в главном базируется на последовательном воплощении общепедагогических и методических принципов физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям профессиональной и жизнедеятельности.

Важнейшее значение для рационального построения ППФП в целом имеет, как уже подчеркивалось, обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки. При построении ППФП необходимо опираться на предпосылки, создаваемые предшествующей и сопутствующей общей физической подготовкой: гармоничное развитие основных жизненно важных физических качеств, формирование богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков. Только с опорой на эти фундаментальные предпосылки ППФП может осуществляться с наибольшей эффективностью.

От того, какой была общая физическая подготовка будущего специалиста в общеобразовательной школе (других учебных заведениях), и от того, как она проводится в дальнейшем (в те или иные периоды многолетней профессионально-трудовой деятельности), во многом зависит содержание ППФП, конкретные черты ее построения, состав используемых средств, так как входящие в нее виды физических упражнений включают элементы и варианты ранее выработанных форм движений и нередко аналогичны по координационной основе двигательным действиям, осваиваемым в базовом курсе физического воспитания в аспекте общей физической подготовки (ряд циклических локомоторных упражнений, упражнения на поддержание равновесия тела в затрудняющих условиях, оперирование с различного рода предметами, поднятие и переноску тяжестей и т.д.)

Общая физическая подготовка должна осуществляться с учётом особенностей профессии как в период овладения ею, так и в последующей профессионально-трудовой деятельности. В этой связи целесообразно:

– усиливать те компоненты общей физической подготовки, которые содействуют развитию профессионально важных физических качеств и связанных с ними способностей с учетом положительного переноса тренированности;

– в период формирования профессиональных двигательных навыков избегать в процессе общей физической подготовки тех упражнений, которые могут негативно повлиять на формирование данных навыков (учитывать закономерности отрицательного переноса навыков);

- включать в общую физическую подготовку в достаточном объеме тренирующие нагрузки, противодействующие неблагоприятному влиянию на здоровье и дееспособность профессиональной гиподинамии (особенно когда профессиональная деятельность отличается крайне низким уровнем двигательной активности);

- применять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции отдельных отклонений в физическом состоянии и развитии организма, вероятных при хроническом воздействии неблагоприятных факторов и условий профессиональной деятельности;

- использовать упражнения на развитие тех жизненно важных физических качеств, которые не проявляются, либо мало проявляются в профессионально-трудовой деятельности;

- включать комплексы упражнений, способствующие увеличению резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, условий труда, профилактики и коррекции нарушений осанки, возникающих в силу особенностей рабочих поз.

Общая физическая подготовка и ППФП тесно взаимосвязаны, но в них решаются неоднозначные задачи, разными средствами и методами. И тогда, когда общая физическая подготовка профилируется по отношению к особенностям профессионального труда, она должна быть направлена не только на реализацию сугубо утилитарных задач, но главным образом на обеспечение всестороннего физического совершенствования человека, какую бы деятельность он ни избрал в качестве своей профессии.

Одна из основных проблем методики ППФП вытекает из необходимости обеспечить адекватное и систематическое моделирование требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к функциональным возможностям организма, с постепенным превышением уровня этих требований. Моделирование требований профессиональной деятельности при построении ППФП обеспечивает эффективность используемых средств подготовки, и должно происходить с определенными вариациями, способствующими не только адаптации к профессиональному труду, но и увеличению его результативности.

Принципиально модельное воспроизведение в процессе ППФП тех или иных требований профессиональной деятельности имеет тем большее значение, чем выше уровень мобилизации двигательных и других возможностей организма, необходимых для ее результативного осуществления. Если эти требования весьма высоки (как, например, в экстремальных условиях профессиональной деятельности военнослужащих, работников МЧС, водолазов), то первоначально их приходится моделировать с ограничениями, а затем постепенно

увеличивать нагрузки в модельно-тренировочных упражнениях, вплоть до превышения уровня аналогичных профессиональных нагрузок, чтобы создать своего рода запас прочности по отношению к ним. Наиболее эффективным средством увеличения функциональных резервов организма, мобилизуемых в экстремальных условиях профессиональной деятельности, могут служить занятия соответствующим профессионально-прикладным видом спорта, организованные в форме систематической тренировки и участия в состязаниях. Избирательное же моделирование отдельных требований профессиональной деятельности в процессе ППФП достигается преимущественно средствами профессионально-прикладной гимнастики, в том числе упражнениями на специализированных тренажерах (например, на тренажерах типа центрифуг и лопингов в ППФП летчиков, монтажников-высотников и работников других специальностей, предъявляющих высокие требования к функциям вестибулярного аппарата).

Хотя степень интенсивности физических усилий в большинстве современных видов профессиональной деятельности сравнительно невысока и стабильна, в методике построения ППФП следует руководствоваться принципом постепенного прироста тренирующих нагрузок, причем в той мере, в какой это нужно не только для подготовки к конкретным профессионально-трудовым нагрузкам, но и для общего подъема уровня функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья. Здесь так же, как и в физическом воспитании в целом, разумеется, не может быть неких универсальных количественных норм прироста нагрузок, одинаково пригодных во всех случаях, поскольку границы целесообразного увеличения и динамика их зависят от многих переменных обстоятельств, в том числе от реально складывающегося суммарного объема нагрузок и режима занятий физическими упражнениями в индивидуальном образе жизни (например, одни параллельно с ППФП уделяют массу времени и сил углубленным занятиям тем или иным видом спорта, а у других основные занятия физическими упражнениями ограничиваются преимущественно или исключительно рамками ППФП).

ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными формами занятий являются урочные формы, имеющие типичную в физическом воспитании структуру, варьируемую в зависимости от особенностей содержания и условий построения занятий.

Система занятий по ППФП при их организации регламентируется унифицированными программами, разрабатываемыми обычно для групп родственных профессий или отдельных профессий.

Учебные занятия урочного типа могут быть комплексные и специализированные.

Комплексные учебные занятия могут включать:

а) средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки;

б) только средства ППФП из различных ее разделов.

Специализированные занятия имеют более узкую, избирательную направленность (обучение прикладным действиям, совершенствование отдельных качеств). Относительная однонаправленность таких занятий позволяет обеспечить значительные воздействия на отдельные функциональные системы с тем, чтобы получить наибольший эффект в их развитии.

Соотношение однопредметных и комбинированных занятий по курсу физического воспитания, включающему материал ППФП, зависит во многом от общего бюджета времени, выделяемого на курс в целом, и сложности решаемых задач. Чем больше время и чем сложнее задачи, тем чаще следует практиковать однопредметные занятия; если же бюджет времени мал, целесообразно при одинаковых прочих условиях большую часть занятий делать комбинированными.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в группах ППФП, профилированные спортивные занятия по видам спорта, в том числе спортивно-прикладными видами спорта.

В качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по ППФП практикуют соревнования в профессионально-прикладных упражнениях. ***Соревновательные формы*** наиболее широко представлены, естественно, в случае углубленной специализации в избранном профессионально-прикладном виде спорта. Система занятий при этом приобретает характер специализированной спортивной тренировки и регулярного участия в состязаниях, что выдвигает особую проблему рационального сбалансирования спортивной, профессионально-образовательной и трудовой деятельности. Высокая действенность спортивно-прикладных соревнований (и особенно по многоборьям) связана с их максимальными психофизическими нагрузками, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверки их в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности. Предмет соревнований в ряде случаев могут составлять действия, характерные для того или иного труда (например, соревнования по видам пожарно-прикладного

спорта у сотрудников МЧС), но чаще действия, требуемые особыми внешними условиями профессиональной деятельности.

Немаловажную роль в осуществлении ППФП могут играть и не сводимые к спортивным *самодетельные физкультурные занятия*, включающие профессионально-прикладные упражнения наряду с другими средствами физического самовоспитания в режиме повседневного быта и удлиненного активного отдыха (в частности, в форме ежедневной индивидуальной зарядки, физкультурно-кондиционной тренировки, туристских походов). Фактический вклад таких занятий в ППФП особенно зависит от степени приобщенности к физической культуре, понимания сути ППФП и методической подготовленности к самостоятельному использованию ее средств и методов.

Для реализации некоторых задач, преследуемых в ППФП, могут быть использованы кроме указанных и *малые формы занятий*, практикуемые в рамках производственной физической культуры. Хотя возможности их в этом отношении сравнительно узки, не следует пренебрегать ими, в частности при решении задач, предусматривающих выработку умения самостоятельно целесообразно регулировать оперативную работоспособность в процессе трудовой деятельности, и задач по предупреждению регресса достигнутой в результате ППФП специфической тренированности.

В последние годы во многих отраслях народного хозяйства широкое распространение получила *показательная форма ППФП*: профессиональные фестивали, конкурсы, праздники, шоу.

Таким образом, большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в целях ППФП. Вместе с тем содержание их определяется не только требованиями профессиональной деятельности и не замыкается на ней. ППФП непременно нужно рассматривать в единстве с другими слагаемыми целостной системы воспитания и в зависимости от их характера в индивидуально-конкретном выражении находить наиболее оправданное на том или ином этапе соотношение различных форм занятий, позволяющих реализовать личностно и социально значимые цели.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Профессиограмма дает общее представление об особенностях трудовой деятельности, в частности, о профессионально-важных физических и психических качествах. Однако у каждого человека изначально свой уро-

вень развития таких качеств, что накладывает отпечаток на содержание и объем применяемых средств ППФП. Педагогический контроль в ППФП, проверка и оценка специальной физической подготовленности – обязательные условия осуществления прикладной подготовки.

На ее первоначальном этапе выделяется исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков у обучаемых. С учетом выявленных данных разрабатывают документы планирования, комплектуют подгруппы, устанавливают индивидуальные задания лицам, имеющим низкие показатели.

В дальнейшем систематическая проверка и оценка физической подготовленности должны давать объективную информацию об эффективности решения поставленных задач.

Критериями эффективности решения задач ППФП могут служить затраты времени на обучение определенным трудовым двигательным действиям и качественные результаты их освоения или показатели профессиональной работоспособности. Практическая подготовка ориентирована на выполнение специальных нормативов, которые устанавливаются с учетом высокой степени корреляции с отмеченными показателями.

Система нормативов и требований по ППФП в зависимости от специфики профессий может включать как контрольные упражнения в виде двигательных заданий, так и специальные функциональные пробы.

В виде контрольных упражнений применяют те, в которых проявляются профессионально значимые способности и прежде всего ведущие в структуре профессиональных качеств. Посредством некоторых функциональных проб возможно выявление степени развития психофизиологических функций и устойчивости организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды.

На основе данных педагогического контроля в необходимых случаях вносят соответствующие коррективы в содержание и методику ППФП. Из этого вытекает, что оценка профессионально-важных психофизических качеств является одной из задач при разработке методики ППФП.

Для оценки необходимых в работе психофизических качеств и связанного с ними состояния функциональных систем организма могут быть использованы различные методы.

Широкое применение в практике профессиографического исследования находит проба с приседаниями и расчетом индекса Руфье, Гарвардский степ-тест, проба Штанге, проба Ромберга, тест Купера, определение высоты прыжка по способу Абалакова, подтягивание на перекладине и поднимание туловища из положения лежа на спине,

кистевая динамометрия, измерение точности воспроизведения усилия, «эстафетный тест» и др.

Кроме перечисленных, большое значение для определения профессиональных возможностей человека имеют методы оценки способности к сохранению равновесия, от которой зависит проявление ловкости, методы оценки свойств внимания и методы оценки отдельных волевых качеств.

Оценка способности к сохранению равновесия производится посредством определения устойчивости после совершения кувырков. Выполняются 5 кувырков вперед за 10 с. Если после кувырков наблюдается уверенное сохранение основной стойки, то способность к сохранению равновесия отличная; неустойчивость и схождение с места на 1 шаг – хорошая; неустойчивость и схождение с места на 2 шага – удовлетворительная; более значительное отклонение и падение – неудовлетворительная.

Для оценки объема внимания применяется тест Шульце. Он заключается в возможно быстром отыскании и показе натурального ряда чисел от 1 до 25 в квадрате 5x5 клеток, в котором цифры расположены в беспорядке. Если задание выполняется менее, чем за 34 с, то объем внимания отличный, 34–42 – хороший, 43–58 – удовлетворительный, больше 58 – плохой.

Для оценки устойчивости внимания применяется тот же тест, но выполняемый несколько раз, причем каждый раз с новым вариантом чисел. Используется также обратный счет. Двигательные задержки (даже если они компенсируются последующим увеличением темпа), «беганье» глазами по квадрату указывают на снижение устойчивости внимания.

Оценка переключения внимания осуществляется в процессе следующего задания. Необходимо дважды пройти по рейкам перевернутых гимнастических скамеек, поставленных одна за другой, и вслух производить умножение на 6 чисел от 1 до 10 при прохождении в одну сторону и на 7 – в обратную. Поворот делается на полу. Под каждый счет из одной руки в другую перебрасывается баскетбольный мяч. Расстояние между кистями вытянутых рук 1 м. Измеряется время выполнения задания. За каждую ошибку в умножении или за потерю равновесия прибавляется 1 с. Если результат составляет менее 13 с, то переключение внимания отличное, 13–15 хорошее, 16–18 – удовлетворительное.

Наряду с другими волевыми качествами особое значение для многих профессий имеют *смелость* и *решительность*. Одним из наиболее простых методов оценки этих качеств является поочередное выполнение упражнений на низкой и высокой опорах (гимнастических бревнах разной высоты). Вначале нужно пройти вперед и назад (спиной вперед) по низко расположенному бревну с одновременными движениями, требующими проявления координации (одно движение на каждый шаг), затем повторить

то же на бревне высотой 1,5 м (со страховкой). Если упражнение выполняется на высоком бревне так же, как и на низком, сохраняется уверенность и точность движений, то смелость и решительность оцениваются на отлично; присутствует некоторая неуверенность и 1–2 ошибки – хорошо; наблюдаются признаки робости и 2–4 ошибки – удовлетворительно; наблюдается робость, ведущая к искажению упражнения, – неудовлетворительно; упражнение не выполняется, происходит падение или отказ от прохождения спиной вперед – очень плохо.

Для осуществления целенаправленного эффективного процесса ППФП и успешного овладения профессией необходимо выявить у будущего работника способности к избранному виду профессиональной деятельности.

СТРУКТУРА СПОСОБНОСТЕЙ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ВИДУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

❖ Изучение деятельности в процессе овладения избранной профессией

▪ *Выделение основных сторон подготовки, выделяющих сущность профессии:*

- общетеоретические и профессиональные знания;
- профессиональные умения;
- способы выполнения трудовых операций.

▪ *Определение требований, которые предъявляет профессиональная деятельность.*

❖ Изучение способностей, необходимых для успешного овладения профессией:

- анализ литературы;
- опрос специалистов, мастеров;
- психо-педагогический анализ деятельности;
- анализ зависимости овладения профессиональными умениями от имеющихся способностей;
- определение меры значимости каждой из выявленных способностей.

❖ Установление характера взаимосвязей между профессиональными способностями

- *Внутренняя взаимосвязь:*
- определение основных психофизиологических механизмов, лежащих в основе каждой способности;
 - выявление общности и различий в механизмах;
 - установление тесной взаимосвязи между способностями.

- *Внешняя связь:*

- изучение специфических условий деятельности, в которых проявляются способности;
- определение степени интенсивности, одновременности, последовательности проявления способностей.

- ❖ *Оценка способностей*

- *В ходе занятий физическими упражнениями:*

- контрольные физические упражнения;
- наблюдение за проявлением функциональных возможностей организма, двигательных и психических профессионально значимых качеств, и свойств личности.

- *В лабораторных условиях:*

- с помощью аппаратурных методов;
- с помощью бесед.

- *В повседневной жизни:*

- наблюдение за поведением, деятельностью, проявлением профессионально значимых свойств в различных ситуациях;
- характеристика педагогами.

- *В условиях профессионального обучения:*

- наблюдение за отношением к профессии, к учебе;
- оценка успешности овладения наиболее ответственными трудовыми операциями;
- выявление основных способностей, за счет которых достигается успех или возникает затруднение;
- изучение компенсации слабо развитых способностей за счет более развитых способностей.

- ❖ *Развитие способностей*

- *На занятиях физической культуры:*

- применение специальных упражнений, специальных приемов, способов;
- установка системы контрольных нормативов, тестов, заданий;
- применение видов спорта, которые обладают эффектом положительного переноса тренировки на профессиональную деятельность.

- ❖ *Анализ структуры способностей в динамике:*

- в различные периоды становления профессионального мастерства;
- в усложненных условиях, ситуациях (влиянием внешних факторов, большой ответственности, повышенной интенсивности работы и др.).

ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ В ЦЕЛЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1 этап – проведение экспертных оценок (опрос специалистов о профессии, о качествах, необходимых для этой профессии).

2 этап – подбор инструментариев для контроля за развитием качеств.

Анализ психофизических и физиологических особенностей трудовой деятельности (профессии) основывается на всестороннем ее изучении и определенной систематизации полученных количественных и качественных данных.

Цель – установление особенностей взаимоотношения субъекта труда с компонентами деятельности (ее содержанием, средствами, условиями, организацией и др.) и ее функционального обеспечения.

Комплексный метод изучения и описания содержательных и структурных характеристик профессии называется **профессиографией**. Итогом изучения деятельности должна быть ее **профессиограмма** – описание различных объективных характеристик профессии и описание психофизических и физиологических характеристик деятельности.

Составление профессиограммы производится в соответствии со следующими принципами:

- **специфичности** (конкретности) описания определенной деятельности;
- **комплексности** изучения;
- **динамичности** изучения (с учетом развития, изменения деятельности);
- **системности** (изучение взаимосвязей и взаимовлияний отдельных характеристик деятельности);
- **идентичности приемов** (для корректного сравнения профессий);
- **использования качественно-количественных характеристик**.

В общем виде профессиограмма определяется как описательно-технологическая характеристика различных видов профессиональной деятельности, сделанная по определенной схеме и для решения определенных задач.

Понятие профессиограммы в психологии труда – выделение и описание качеств человека, необходимых для успешного выполнения данной трудовой деятельности. Эти качества называются **профессионально важные качества**.

Существуют разные подходы к выделению порядка и уровней анализа профессиональной деятельности и **различные типы профессиограмм** (для решения конкретных профессиографических задач):

- *информационные* профессиограммы (используются в профконсультировании и профориентировании);
- *ориентировочно-диагностические* профессиограммы (используются для выявления причин сбоев, аварий, низкой эффективности труда);
- *конструктивные* (используются для совершенствования эргатической системы на основе проектирования новых образцов техники);
- *методические* (используются для подбора адекватных методов исследования данной эргатической системы);
- *диагностические*.

Существуют также различные схемы профессиографирования.

Как составить профессиограмму? Для того чтобы определить и обозначить качества, которые необходимы для выполнения производственных операций в данной профессии, необходимо произвести анализ технологических процессов и свойств, которые вовлечены в профессиональную деятельность, а затем необходимо определить профессионально-важные качества.

При составлении профессиограммы нужно ответить на следующие вопросы:

1. Что делает человек? (очерк, описание оборудования, использовать наблюдение и самонаблюдение).
2. Как он это делает? (анализ действий).
3. Для чего делает? (конечный результат).
4. Что вовлечено в трудовой процесс? (отразить те особенности, которыми должен обладать человек, чтобы эффективно выполнять работу).

Следует помнить о необходимости всестороннего изучения профессии, выполнению этого требования помогает использование схемы профессиограммы, отражающей следующие **основные направления профессиографического исследования**:

- общее знакомство с производственным процессом; более детальное его изучение и описание;
- описание конкретных рабочих мест; психологический анализ деятельности на конкретном рабочем месте;
- психофизический, физиологический и антропометрический анализ рабочих движений;
- пооперационный анализ трудовой деятельности;
- фотография рабочего дня, хронометраж;
- изучение индивидуального стиля деятельности;
- анализ ошибочных действий;
- оценка санитарно-гигиенических условий труда;

- динамика работоспособности за смену, неделю, более длительный период и др.

Социальная и профессиографическая характеристика профессии:

- название профессии и специальности по официально принятой номенклатуре;

- таксономические сведения: форма, тип, класс, группа, специальность;

- название рабочего поста (конкретизированное применительно к данной форме профессиограммы);

- престиж, имидж, статус профессии в данной отрасли, регионе, профессиональной группе;

- должностной оклад и его оценка (ниже среднего, средний и выше среднего в регионе);

- краткая характеристика основных квалификационных и должностных обязанностей;

- необходимое образование;

- диапазон квалификации (разряд, класс и т.д.), а также перспективы административного, профессионального, научного и других видов продвижения, карьеры;

- основные особенности общения: постоянное или эпизодическое, с узким или широким кругом лиц, непосредственное или опосредованное техническими средствами, характер общения (узкопрофессиональное, с посетителями, клиентами, в условиях обслуживания людей и руководства подчиненными и т.д.);

- краткая характеристика требований профессии к безошибочности и надежности: последствия ошибок, особые требования к безопасности труда;

- частота случаев дисквалификации по профнепригодности, в периоды профессионального обучения, профессиональной адаптации и профессиональной деятельности;

- краткая характеристика основных особенностей динамики трудовой деятельности (возрастные ограничения, большая текучесть кадров по данной специальности и другие обстоятельства, заслуживающие внимания с точки зрения общей характеристики данной профессии, специальности или рабочего поста).

Научное описание профессии предполагает анализ как внешней картины труда (трудового поведения), так и внутренней, т.е. психических, физиологических, физических процессов и интегральных психофизических, психофизиологических образований, являющихся внутренними средствами деятельности субъекта труда.

В профессиографии используется множество разнообразных методов:

- социологические (анкеты, опросы, включенное наблюдение);
- физические (контрольные нормативы, тесты);
- психологические (беседа, наблюдение, эксперимент и производные от них: интервью, личностные опросники, тесты, психобиографии, анализ продуктов деятельности и др.);
- физиологические (регистрация ЭКГ, КГР, измерение артериального давления, антропометрических и технических данных);
- описание технологических процессов и др.

Из всего многообразия методов необходимо выбрать те, которые позволяют с минимальными затратами времени, сил и средств получить достоверные ответы на вопросы, подлежащие изучению в данном профессиографическом исследовании.

Профессиограммы могут иметь различное содержание в зависимости от тех целей и задач, для которых они составляются.

Основываясь на принципах системного анализа и изучении профессиографической литературы, мы предлагаем обобщенную схему специализированной профессиограммы в целях профессионально-прикладной физической подготовки.

СХЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПРОФЕССИОГРАММЫ В ЦЕЛЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общие сведения о профессии. Типовые производственные показатели работы:

- название профессии, специальности, должности;
- уровень необходимой квалификации;
- социально-экономическое значение профессии (предприятия, цеха, отдела);
- результаты труда (вид продукции);
- труд преимущественно ручной, механизированный, связанный, с управлением автоматами; смешанный, включающий элементы ручного, механизированного и автоматизированного; творческий; исполнительский; связанный с большой точностью, измерениями, расчетами и т.д.; педагогический, информационное обслуживание (лекции, инструктаж, обработка информации); управление социальными объектами, воспитание, обслуживание людей;
- важнейшие производственные операции;

- преобладающие виды деятельности: наблюдение, контроль, обработка материалов, изделий, управление механизмами, машинами, аппаратами, монтаж, сборка, ремонт, руководство коллективом и обучение людей (образование, воспитание, административное руководство, инструктаж, контроль и т.д.);
- орудия труда (приборы, инструменты, установки, машины с ручным управлением и др.);
- формы организации труда и характер социальных связей: работа индивидуальная, коллективная, исполнительская, руководящая, деловая.

II. Условия труда:

- микроклиматические: работа в помещении, на открытом воздухе, под землей, на воде, под водой, на ограниченной опоре, на высоте (какой?), в ограниченном пространстве, со сменой рабочего места, специальной одежде (респираторе, противогазе, скафандре) и при различной комфортности: температура, влажность, ветер, сквозняки, уровень атмосферного давления, освещенность, шум, вибрация, запыленность, загазованность, радиация, тепловые излучения и т.д. Учитывать продолжительность работы в этих условиях;
- ритм и режим труда: в дневное время, сменная работа (2–3 смены); регламентированность режима труда и отдыха;
- рабочие позы: сидя, лежа, стоя, присев, попеременная, свободная, вынужденная, ограниченная (стесненная), неудобная, напряженная, очень напряженная. Длительность пребывания в одной и той же позе;
- профессиональная вредность: перегревание, переохлаждение (температура высокая, низкая), атмосферное давление, высокая, низкая влажность, сильное промокание одежды, гиподинамия, гипокинезия, малая освещенность, вибрация, шум, ультразвук, запыленность, загазованность химическими веществами, воздействия излучения, профессиональные инфекции, вестибулярное раздражение, переноска, подъем больших тяжестей, нервная, мышечные перенапряжения. Качественная и количественная оценка вредности (диапазон колебаний температуры больших помещений, состав и концентрация вредных веществ в сравнении с допустимыми нормами, продолжительность).

III. Психофизическая характеристика деятельности:

- развитие каких анализаторов особенно необходимы в работе: зрительного, слухового, тактильного (кожного), кинестетического

(двигательного); степень нагрузки анализаторов; звеньев обонятельного, вестибулярного;

- основные психологические процессы, участвующие в приеме информации (световые, слуховые, мышечно-двигательные, тактильные, отражение механических свойств предмета, гладкости, шероховатости, давления, веса), температурные, органические (состояние внутренних органов – бодрости, усталости, удушья, переохлаждения, перегревания, мышечного утомления, ускорений, равновесия, вестибулярные ощущения и др.);

- особенности памяти: преднамеренное и непреднамеренное запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание; виды памяти, «эмоциональная» память;

- особенности принятия решений (простые, сложные, статические, динамические, не рискованные, рискованные, вероятностные (когда работник точно не знает, какого достигнет результата));

- характер ситуаций, в которых принимается большинство решений: нормальные, трудные (связанные с воздействиями экстремальных факторов внешней среды, психической напряженностью, физическим утомлением);

- рабочие органы, преимущественно участвующие в моторных действиях (руки – вся рука, кисть, ноги – вся нога, обе ноги, голень, ступня, левая или правая нога, другие части тела).

Количество двигательных действий, их длительность, частота, доминирующие органы, характер движений (крупные, мелкие), тип выполняемых движений (ударные, нажимные, толкающие, поднимающие и др.);

- нагрузка на отдельные органы и физиологические системы в течение рабочего дня, недели, года;

- эмоциональное состояние (активизация различных психических функций организма, готовность к неожиданным действиям);

- утомляемость и динамика работоспособности;

Усталость в течении дня: сильно, средне, незначительно, преимущественно умственное, нервное, физическое, смешанное утомление. Утомляемость нервной сердечно-сосудистой системы, мышц (рук, ног, туловища), глаз, других органов, общее утомление. Наступление утомления, снижение работоспособности (хуже всего ладится работа) после 1–7 часов работы. Быстрота снятия утомления. Состояние к началу трудовой деятельности на следующий день. Целесообразность проведения физпауз, физминуток, микропауз активного отдыха в течение рабочей смены, восстановительных мероприятий в конце рабочего дня и в процессе отдыха. Содержание этих физкультурных мероприятий.

Усталость в течении рабочей недели: сильная, средняя, незначительная (по дням недели): преимущественно умственное, нервное, физическое, смешанное утомление. Органы больше всего утомляющиеся. Восстанавливаемость за выходные дни.

Утомляемость и работоспособность в течение года: сильно, незначительно; характер утомления. Период года наибольшей утомляемости и снижения работоспособности (месяц).

– трудности, требующие проявления волевых усилий (риск, опасность в работе, большое количество экстремальных и стрессовых ситуаций, выдержки и самообладания); значительные физические и психические напряжения и перенапряжения, отрицательные эмоции, связанные с содержанием и условиями труда;

– тяжесть работы (превышение физиологических возможностей), лишение технико-экономических показателей или поддержание их на определенном уровне. Уменьшение количества и улучшение качества выпускаемой продукции, заболеваемость с временной нетрудоспособностью, производственный травматизм, хронические, производственно-обусловленные заболевания, профессиональные болезни. аварии, ошибки в работе.

IV. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе, реализуемые в процессе физического воспитания:

– подготовленность (специальные профессиональные знания, навыки, умения, привычки), умственные навыки (быстрота запоминания, воспроизведения). Сенсорные навыки – ощущения и восприятие различных цветов, звуков, температуры, мышечно-двигательные ощущения, состояние внутренних органов. Двигательные навыки – рациональность ходьбы, бега, передвижений по ограниченной опоре и лазании, сохранение равновесий, страховка, само страховка, переноска грузов, рациональность дыхания, задержки его, произвольность выполнения мышц. Волевые навыки – саморегуляция психических состояний, мобилизация волевых усилий. Педагогические и научные навыки и умения: знания, умения, навыки в системе НОТ; использование физической культуры в режиме труда и отдыха (всех форм производственной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки и др.).

Физическое развитие (рост, вес и др.):

– высокий уровень, функционирования и надежности организма и его отдельных систем (ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляции, вестибулярного, нервно-мышечного аппаратов и др.);

физические качества (сила, взрывная сила, чувство и дозировка небольших по величине силовых напряженностей; общая выносливость, силовая выносливость, статическая выносливость, скоростная выносливость; быстрота; простая реакция, реакция различения, реакция сложения, реакция на движущийся объект; сенсомоторная координация, способность быстро овладевать навыками движения рук, пальцев, новыми движениями, быстро и точно действовать руками (ловкость рук), ловкость пальцев, общая, координация движений, способность согласовывать движения рук, рук и ног, других частей тела; гибкость; чувство равновесия; специальные физические качества (выносливость и устойчивость к длительной гиподинамии гипокинезии, и низкой и высокой, температура, резким перепадам температур высокой влажности, запыленности, вредным примесям, промышленным ядом и др.);

– психические качества (чувство времени, чувство пространства, наблюдательность, переключение, устойчивость внимания, оперативное мышление, оперативная, долговременная память, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, исполнительность, внимательность, самостоятельность, смелость, решительность, настойчивость, выдержка, самообладание, стойкость);

– интегральные качества (помехоустойчивость – способность сохранить высокую работоспособность при действии различных помех, способность длительное время выполнять самую разнообразную работу, не снижая ее эффективности; быстродействие – выполнение производственных операций в минимально короткий срок; уравновешенность; активность; инициативность; энергичность, коммуникативность; коллективизм; умение ладить с людьми);

– моральные качества личности (широкий кругозор, интерес к профессии, интерес к физкультуре, чувство патриотизма, преданность делу, добросовестность в труде, высокое сознание общественного долга, честность, правдивость и др.).

V. Интегральная оценка роли и надёжность личного фактора в профессиональной деятельности. Влияние профессии на личность.

– степень (в %) успешности выполнения производственных заданий

– в зависимости от личностного фактора, в частности, от специальной физической и психической подготовленности;

– степень (в %) соответствия действительного уровня физической готовности к труду;

– процент ошибок, брака, задержки в работе, аварий, остановок оборудования;

- процент производительности труда;
- среднее количество случаев и дней нетрудоспособности в году на 100 работающих по данной профессии;
- профессиональные заболевания, заболевания ЦНС, органов дыхания, крови, сердечно-сосудистой системы, костно-суставного аппарата, других органов систем.

VI. Актуальность и содержание ППФП.

- степень необходимости ППФП; желательна, необходима, крайне необходима;
- задачи ППФП исходя из требования к свойствам и качествам личности;
- прикладные упражнения и виды спорта ППФП для данной специальности.

КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

В результате прикладной физической подготовки специалистов можно выделить следующие ***основные компоненты их профессиональной готовности: научно-теоретическая, практическая, психологическая, психофизическая, физическая.***

Научно-теоретическая готовность:

- наличие необходимого объема научно-теоретических, психологических, общественно-политических и специальных знаний;
- владение научно-профессиональным мышлением.

Практическая готовность:

- наличие профессиональных умений и навыков;
- овладение разнообразными профессиональными действиями (трудовыми операциями, системами средств);
- профессиональное владение специфическими (неспецифическими) видами деятельности;
- соединение умений, навыков со сложными умственно-логическими действиями.

Психологическая готовность:

- мотивационно-ценностное отношение к избранной профессии (специальности), выполняемой работе;
- установка на осознание профессиональных задач;
- разработка моделей вероятного поведения;
- определение специальных способов деятельности;
- оценка своих возможностей в связи с предстоящими трудностями и необходимостью достижения определенного производственного результата;
- сознательное и активное выполнение видов работ;
- приобретение эмоционального опыта, активности и самоуправления;
- управление своим поведением.

Психофизическая готовность:

- наличие психофизических предпосылок для дальнейшего овладения профессией;
- сформированность профессиональных личностно-психологических и физических качеств для повышения и стабилизации работоспособности в условиях производственного труда.

Физическая готовность:

- соответствие общей и специальной физической подготовленности требованиям профессиональной деятельности.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физкультурно-педагогическая направленность в работе, любовь к детям.

Получаете ли Вы удовлетворение, радость от общения с детьми? (никогда, иногда, как правило, всегда).

Интересно ли Вам работать с детьми? (не интересно, иногда, как правило, всегда).

Желаете ли сделать детей образованными, развитыми физически и духовно? Преданы ли Вы детям?

Интерес к физической культуре.

Увлечены ли Вы работой учителя физической культуры, явилась ли

она смыслом Вашей жизни? (да, нет).

Совершенствуете ли Вы свое педагогическое мастерство? (не считаю нужным иногда, как правило, всегда).

Интересуетесь ли Вы работой своих коллег? (иногда, никогда, как правило, всегда).

Являются ли для Ваших учеников уроки физической культуры тяжелой обязанностью (никогда, иногда, как правило, всегда).

Отвечают ли ученики Вам взаимностью? (никогда, иногда, как правило, всегда).

Специальные теоретические знания

Из каких книг (автор и название), журналов, лекций Вы приобретаете специальные знания?

Какие знания Вы получаете в результате изучения опыта работы своих учеников? (практические, теоретические, методические, организационные, коммуникативные).

Знания, которые приобретаются Вами при анализе своей работы (психолого-педагогические, медико-биологические, конструктивные).

Оперативность Ваших знаний.

Специальные практические знания

Поддерживаете ли Вы спортивную форму? (никогда, иногда, как правило всегда, только в процессе педагогической деятельности).

Повышаете ли Вы свой профессиональный уровень?

Как Вы отдыхаете?

Специальные методические знания

Считаете ли Вы, что Ваших знаний достаточно для того, чтобы научиться правильному выполнению физических упражнений в объемах школьной программы (на 10 %, 30 %, 50 %, 70 %, 100 %)?

Общие знания

Какие общественно-политические статьи Вас особенно заинтересовали?

Ваше мнение о современном искусстве.

Перечислите, пожалуйста, современных писателей, произведения которых Вы читали в последнее время.

Какое из событий в мире Вы считаете самым важным за прошедший год?

Конструктивные умения

Назовите виды перспективного планирования по физической культуре в Вашей школе.

Назовите виды текущего планирования учебной работы по физической культуре.

Планируется ли Вами приобретение и ремонт спортивного инвентаря? (никогда, иногда, как правило, всегда).

Корректируются ли в течение года планы по учебной работе? (никогда, иногда, как правило, всегда).

Организаторские умения

Реализуются ли Вами намеченные планы? (никогда, иногда, как правило, всегда).

Коммуникативные умения

Любите ли Вы вступать в контакт с людьми, строить с ними целевые и лично-эмоциональные отношения?

Считаете ли Вы, что знаете, как нужно рассказать о физических упражнениях, как нужно исправить ошибки? (да, нет, как правило, иногда).

Ваши ораторские умения (плохие, удовлетворительные, хорошие, отличные).

Гностические умения

Можете ли Вы утверждать, что хорошо знаете каждого из учеников класса? (всех, большинство, некоторых, немного).

Считаете ли Вы себя способным найти выход из любых сложных педагогических ситуаций? (всегда, в большинстве случаев, в некоторых случаях, никогда).

Двигательные умения

Можете ли Вы осуществить правильный показ любого физического упражнения в объеме школьной программы? (всегда, в большинстве случаев, в некоторых случаях, никогда).

Владеете ли Вы навыками страховки? (владею хорошо, в основном, в некоторых случаях, не владею).

Владеете ли Вы прикладными навыками по починке спортивного инвентаря и оборудования? (полностью, в основном, некоторыми навыками не владею совсем).

Профессиональные качества:

1. Идеино-политические

Чувствуете Вы ответственность за будущее каждого Вашего ученика? (испытываю всегда, как правило, иногда, никогда).

Ответственность за судьбу общества в целом?

Испытываете ли Вы гордость за достижения белорусских спортсменов на международной арене?

Испытываете ли Вы гордость за достижения в развитии массовой физической культуры в Республики Беларусь?

2. Нравственные

Гуманизм, вежливость, честность, требовательность – оптимальный ли это набор нравственных качеств, которыми должен обладать учитель физической культуры?

Можете ли Вы утверждать, что Вы являетесь примером для подражания? (всегда, не во всем, не всегда, не являюсь).

Курите ли Вы? (постоянно, как правило, иногда, никогда).

Любите ли Вы веселиться вместе с детьми? (никогда, как правило, иногда).

Справедливы ли Вы? (как правило, всегда, никогда).

3. Коммуникативные

Легко ли Вы устанавливаете контакт с учащимися в процессе обучения? (легко, с трудностью, никогда).

Держитесь ли Вы в конфликтных и неожиданно возникших ситуациях? (никогда, как правило, иногда, всегда).

4. Интеллектуальные

Реагируете ли Вы на настроение учащихся? (никогда, как правило, иногда, всегда).

Меткое слово, яркая и остроумная фраза – считаете ли Вы уместным на уроке? (да, нет, не всегда, как правило).

5. Психомоторные

Соблюдаете ли Вы двигательный режим, режим питания? (никогда, как правило, иногда, всегда).

Часто ли Вы демонстрируете физические упражнения на уроках физкультуры? (никогда, как правило, иногда, всегда).

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», в каких звеньях образования она реализуется?
2. В чем заключается смысл идеи прикладности и на каких механизмах она основывается?
3. Изложите причины введения в стране ППФП, раскройте социальное и экономическое значение ППФП.
4. Какое влияние оказывает научно-технический прогресс и современный труд на здоровье и работоспособность человека?
5. Чем следует руководствоваться в методике построения ППФП?
6. Назовите основные факторы, определяющие общую направленность, задачи и содержание ППФП.
7. В чем заключается назначение профессионально-прикладной физической подготовки?
8. Назовите задачи ППФП.
9. Назовите основные особенности ППФП.
10. Что представляет собой профессиографическое исследование?
11. Какие разделы содержит профессиограмма?
12. Назовите основные средства ППФП и их классификацию по группам.
13. Что лежит в основе методики профессионально-прикладной физической подготовки?
14. Назовите основные формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.
15. Что относится к гигиеническим факторам, способствующим решению задач ППФП?
16. Назовите основные психические качества, необходимые специалисту для успешного освоения профессии.
17. Для чего необходим контроль в ППФП?
18. Назовите методы проверки и оценки профессиональной готовности человека к трудовой деятельности.
19. Назовите методы самопроверки и самооценки профессиональной готовности к трудовой деятельности.
20. Назовите причины и обстоятельства, необходимые для дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда.
21. Какие физические упражнения по-своему «внутреннему содержанию» обеспечивают совершенствование организма к разным видам устойчивости (к переохлаждению, кислородному голоданию и др.)?

22. Охарактеризуйте средства ППФП для работников умственного труда.
23. Охарактеризуйте средства ППФП для работников строительных специальностей.
24. Охарактеризуйте средства ППФП для работников транспорта.
25. Назовите основные компоненты профессиональной готовности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Респ. Беларусь «О физической культуре и спорте»: . – Минск, 2003. – 21 с.
2. Габриелян, К. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 12. – С. 24–26, 39–41.
3. Общие основы теории и методики физического воспитания : учебник / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. Лит., 2003.– Т. 1. – 424 с.
4. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. Н. Кудрицкий. – Брест, БГТУ, 2005 – С. 11–18
5. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2005. – 533 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадем-Пресс, 2008. – 544 с.
7. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Совет.спорт, 2003. – 464 с.
8. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

В.Г. Беспутчик

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА: ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

*(Методические рекомендации по проведению исследований по
профессиям в целях профессионально-прикладной физической
подготовки)*