Министерство образования Московской области

ГОУ ДПО (повышения квалификации) специалистов М.О.

Педагогическая академия последипломного образования

Кафедра технологии и профессионального образования

**ЭССЕ на тему:**

**«Профессионально - прикладная физическая подготовка в средних специальных учебных заведениях»**

Автор-составитель:

Карточинский Павел Гурьевич

Преподаватель по физической культуре

ГОУ НПО ПУ-6 МО

Москва 2010 г.

 Содержание:

1.Введение……………………………………………………………………………………………………………стр.2

2. Из истории ППФП……………………………………………………………………………………………..стр.2-3

3. Задачи ППФП в ПУ…………………………………………………………………………………………….стр.3-4

4. Методика подбора средств ППФП…………………………………………………………………..стр.4

5. Заключение……………………………………………………………………………………………………..стр.5

6. Список используемой литературы………………………………………………………………..…стр.6

 1

**1. Введение**

Во все времена превыше всего ценились искусство в ремёслах, умение, профессиональное мастерство. В народе говорится: «Хорошая работа два века живёт». А в наше время, в век автоматики, массовых профессий и коллективных трудовых процессов так ли важно искусство отдельного человека? Сегодня это не доброе пожелание и не личное дело человека, а объективная необходимость. Трудовая деятельность современного человека характеризуется повышением сложности и интенсивности труда, высокой концентрацией внимания, большим объёмом профессиональных знаний это требует от специалиста гибкости мышления, психологической устойчивости, выносливости.

Вместе с тем современному человеку сопутствуют « болезни века» - высокая интенсивность жизни, психологический дискомфорт, гиподинамия, негативная экология , социальные и экономические кризы- всё это приводит к физическому и умственному перенапряжению, чувству постоянной усталости, снижению работоспособности, возникновению заболеваний . Одним из наиболее действенных средств сохранения здоровья и высокого уровня работоспособности является разумно организованная двигательная активность, здоровый образ жизни, грамотное использование средств физической культуры и спорта.

 **2. Из истории ППФП**

Зачатки ППФП появились 80-8 тысяч лет назад. При первобытном строе физические упражнения носили исключительно прикладную функцию, будучи максимально приближены к трудовой деятельности. При различных социально- экономических формациях, одним из направлений физической культуры была подготовка к трудовой деятельности, сохранении здоровья и работоспособности. В 1891 году « Вводя физическое образование в профессиональную школу, - писал П.Ф. Лесгафт,- мы имеем в виду достичь искусства в ремесле». Профессор В.В. Гориневский указывал: « среди рабочих немалое распространение имеет мнение, будто бы что профессиональная физическая работа вполне может заменить рабочему физическую культуру…Это глубокое заблуждение… Физическая культура должна применяться к его профессии: башмачнику нужны одни упражнения, слесарю другие и т.п. Первые шаги в разработке ППФП делались А.А. Зигмундом и А. И. Зигмундом в 1923 году. В процессе развития нашего Государства вопросами ППФП занимались многие учёные и научные подразделения СССР и России ВНИИФК, ВНИИ , профессионального технического образования, ЦС ДСО « Трудовые резервы». В настоящее время, опираясь на опыт накопленный веками зная, что направленным воздействием физическими упражнениями на различные группы мышц , органов и систем мы можем их применять при

 2

 подготовке специалистов различного профиля.

 **3.Задачи ППФП в ПУ-6** Работая в ПУ-6 преподавателем физического воспитания,( имея 35 летний педагогический стаж работы) , опираясь на свой опыт начинаю свою работу с учащимися на 1 курсе с опроса о состоянии их здоровья ( сверяя их ответы с медицинскими карточками), затем провожу практическое тестирование по различным показателям . Результаты неутешительные как со здоровьем так и с физической подготовкой. На первых теоретических занятиях рассказываю и объясняю для чего нужно заниматься физическими упражнениями . (Подготовка к службе в Армии, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к трудовой деятельности.) В дальнейшем рассказываю о той специальности которую они выбрали и по которой они будут работать, о профессиональных сложностях которые у них могут возникнуть в процессе жизни. Более подробно рассказываю о ППФП которая предусматривает решение следующих задач: - формирование и совершенствование профессиональных двигательных навыков с целью максимального расширения и углубления двигательных возможностей и двигательного опыта применительно к избранной профессии ; - преимущественное развитие и совершенствование физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности; - совершенствование профессионально значимых психофизических функций организма, от которых зависит эффект освоения профессии и успешность к адаптации к производственным условиям ( температура, влажность воздуха) ; - воспитание специальных морально – волевых качеств, способствующих преодолению отрицательных эмоциональных состояний возникающих в связи с условиями работы (страх высоты, ответственность труда, монотонность, наступление утомления и т. п.)
Наше училище готовит специалистов на Коломенский завод. В основном это специальности металлистов - станочников, сварщиков и другие специальности. Продолжительное пребывание в этой рабочей позе может стать причиной нарушение осанки и уплощение стопы, ухудшение кровообращения в нижних конечностях. При проведении уроков, факультативных занятий, посещении учащимися спортивных секций, ставлю задачу на развитие ребятами силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы: совершенствования устойчивости в вертикальном положении; развитие выносливости; развитие и совершенствование координации развития рук; совершенствование функций внимания.

 **4. Методика подбора средств ППФП**

На уроках применяю общеразвивающие упражнения, различные виды ходьбы, включая спортивную, с обязательным соблюдением техники её выполнения. Прогибание туловища с подниманием рук и отведение ноги; повороты в сторону с движением рук из различных исходных положений, прогибание в упоре на полу, лёжа на бёдрах, стоя на коленях в упоре стоя на коленях и т.д.

 3

Эти упражнения выполняются с различными предметами и отягощениями (гимнастическими палками, обручем, набивными мячами, гантелями и др.); Упражнения на гимнастической скамейке, и со скамейкой; включая различные виды ходьбы, повороты равновесия и т. п. Упражнения в балансировании; Упражнения на гимнастических снарядах; Бег на средние дистанции; Лыжная подготовка; Спортивные игры; Упражнения на расслабление мышц туловища, ног. Рекомендую ребятам заниматься л. атлетикой, спортивной ходьбой, бегом на средние и длинные дистанции. Помимо средних специальных учебных заведениях» о специальной физической подготовки, большое значение уделяю общей физической подготовке, без которой невозможно обучение специальной подготовкой. Развитие общей выносливости осуществляю с помощью бега на средние и длинные дистанции в среднем темпе ЧСС 140- 160 ударов в минуту.

ППФП совместно с лечебной физкультурой предупреждает и профессиональные заболевания, способствует сохранению работоспособности и здоровья на долгие годы.

 4

 **5. Заключение**

Уровень физической подготовленности и здоровья учащейся молодёжи в настоящее время по ряду критериев не отвечает современным требованиям. Сегодня молодёжь очень часто болеют ( до 60% подростков страдают острыми респираторными заболеваниями!), имеют избыточную массу, нарушение опорно- двигательного аппарата и многое другое, соответствуют современным требованиям жизни лишь единицы. Факты подтверждают неотложность принятия мер, физический статус молодёжи. Решение этой задачи важно, ибо сегодняшние школьники, учащиеся ПТУ, студенты- завтра квалифицированные рабочие, организаторы промышленности и сельского хозяйства, воины Российской Армии. Именно от их здоровья, физической и профессиональной подготовленности зависит успешность участия в сфере общественного производства, повышения производительности труда и в конечном итоге их благополучия.

 5

 **6.Список используемой литературы.**

1. «История физической культуры и спорта». Б.Р. Голощапов 2007 г.

2.»Профессионально - прикладная физическая подготовка» В. И. Ильинич.1978 г.

3.» Физическая культура» Ю. И. Евсеев 2004 г.

4.» ППФП учащихся в средних специальных учебных заведениях» В.А. Кабачков, С.А. Полиевский 1982 г.

5. «Физическая культура для студентов очно-заочной формы обучения С.И. Бочкарёва, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов 2004 г. (Программа по изучению дисциплины).

 6