****

ОТДЕЛЕНИЕ "ПРОМЫШЛЕННОЕ И ГРАЖДАНСКОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО. ТЕХНОЛОГИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ"

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ТЕМА: «Физическая культура в профессиональной деятельности»**

 Выполнила: Хамидулина С.А.

 преподаватель ГБПОУ «26 КАДР» г. Москвы.

**Физическая культура в профессиональной деятельности**

В настоящее время остро стоит вопрос о повышении качества подготовки специалистов разных профессий, а, следовательно, возникла необходимость в профилировании физического воспитания с учетом требований избранной профессии.

Прогрессивный ритм нашей жизни требует от человека все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи работающего на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно- деятельный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной

дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными

линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной

подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание должна нацеливать студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом,

Творчески использовать осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях

спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на раз-витие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Положительное влияние физической культуры на жизнь человека вообще и на его профессиональную деятельность в частности, неоспоримо.

Кроме того, значение и роль физической культуры рассматриваются с позиций не только различных возрастных категорий людей, но и с позиций их социальной и профессиональной ориентации. Именно по этому критерию и оценивается значение физической культуры в профессиональной деятельности людей, включая как профессии высокоинтеллектуального уровня, так и различные рабочие профессии. Физическая культура и спорт может совершенствовать то или иное профессиональное качество, доводя его до совершенства, влиять на производительность труда, работоспособность. Всем известно, какое большое значение придают различным профессиональным физическим упражнениям космонавты, летчики, музыканты. Но пока еще мало кому известно, что нет практически такой специальности, где не нужна была бы профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Глава 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – одно из направлений системы физического воспитания**

**1.1. Цели, задачи и средства ППФП**

Профессионально-прикладная физическая подготовка – одно из направлений системы физического воспитания, способствую­щее формированию прикладных знаний, физических и специаль­ных качеств, умений и навыков.

Цель профессионально-приклад­ной физической подготовки – подготовка высококлассных про­фессионалов.

Задачами профессионально-прикладной физической подго­товки являются: ускорение профессионального обучения, дости­жение высокой работоспособности и производительности труда в избранной профессии, использование средств для активного от­дыха (во время работы и вне рабочего дня), предупреждение (кор­рекция) неблагоприятных воздействий некоторых видов труда.

В программах средних специальных учебных заведений профессионально-прикладная физическая подготовка обязательна. Ее содержание зависит от профиля выпускаемых специалистов.

В настоящее время остро встал вопрос об интенсификации производства, резком повышении качества подготовки специалистов к конкретным видам трудовой деятельности и, следовательно, возникла необходимость в профилировании физического воспитания с учётом требований избранной профессии.

Большое значение для совершенствования физических, психических качеств имеют занятия теми видами спорта, которые являются прикладными для данного вида труда.

Подобный подход давно разработан при подготовке высококвалифицированных спортсменов, где на базе общей физической подготовки целенаправленно развиваются физические качества и двигательные навыки, необходимые для выполнения конкретных действий, характерных для избранного вида спорта.

Подобную аналогию можно провести и на примере освоения различных профессий. Для подбора средств для ППФП требуется точное описание профессии – профессиограмма. В професиограмме указываются: условия труда, характер труда. Профессия водителя сельскохозяйственных машин требует выполнять большой объём двигательных действий, связанный с рычагами управления и в основном сидя. Во время посевной и уборочной компании работы выполняются в любое время дня и суток. В круг их обязанностей по мимо непосредственные управления машинами, входит и выполнение вспомогательных работ (техническое обслуживание машин, очистка засорившихся и замена сломанных деталей и так далее), которые связаны с кратковременными значительными силовыми напряжениями.

Особенности рабочей позы: туловище и голова наклонены вперёд, увеличен кифоз в грудном отделе позвоночника, ноги согнуты под прямым углом, руки в полусогнутом положении на рулевом управлении или на рычагах переключения скоростей; длительная значительная статическое напряжение мышц спины. Рабочие движения, как правило, монотонны и однообразны, выполняются в относительно быстром темпе не ритмично.

Задачи ППФП направлены на:

* развитие выносливости;
* совершенствование пространственной ориентировки;
* вестибулярной устойчивости;
* развитие статической выносливости мышц рук, плечевого пояса и спины;
* воспитание общей и скоростной выносливости;
* всестороннее физическое развитие и достижение вы­сокого уровня физической подготовленности учащихся;
* формирование и совершенствование двигательных на­выков, помогающих успешно овладевать профессиональ­ной деятельностью;
* подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
* воспитание специфических волевых качеств;
* способствование ускоренному обучению профессии и подготовку человека к высоко­производительному труду.

К средствам ППФП относят, как правило, обычные физические упражнения, а сама эта под­готовка является составной частью программы физиче­ского воспитания будущих специалистов. ППФП включает в себя теорию и практику. Цель теоретических занятий – дать будущим специалистам необходимые прикладные знания, позволяющие сознательно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии. На практических занятиях совершенствуются профессионально необходимые физические качества и навыки.

**1.2. Физические качества, формирующиеся у студентов посредством занятий ППФП на уроках физической культуры.**

На организм человека каждый вид профессиональной деятельности оказывает своё особое влияние. Это выражается в преимущественном воздействии на определённые функциональные системы. В результате такого избирательного воздействия происходит совершенствование важных для данного вида труда качеств. Но естественный процесс адаптации организма к труду – весьма длительный (наиболее интенсивно протекает в период от 1 до 5 лет).

Физические упражнения, как фактор адаптации, имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями. С помощью их может быть обеспечен больший эффект: за более короткий срок и лучше развиты нужные качества и прикладные навыки. Это доказано многими научными экспериментами.

При физических упражнениях применяют нагрузки, превышающие те, которые характерны для профессиональной деятельности. А подбор средств и методов физического воспитания практически не ограничен, что позволяет регулировать нагрузки с учётом возрастных половых и индивидуальных особенностей учащихся.

По результатам выполнения профессионально-прикладных упражнений возможно также с достаточной точностью судить о состоянии профессиональных способностей.

Занятия физическими упражнениями с профессиональной направленностью обеспечивают активную адаптацию организма человека к труду. Это существенно ускоряет профессиональное обучение, создаёт предпосылки для высокой и устойчивой работоспособности.

Деятельность человека на производстве требует определённого уровня развития физических качеств. Чем более развиты эти качества, тем выше работоспособность организма, производительность труда при одновременно меньших затратах энергии.

В основе воспитания физических качеств лежит свойство организма не только не изнашиваться при выполнении упражнения, а отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня

работоспособности. На физическую нагрузку организм реагирует мобилизацией имеющихся в нём резервов.

Выносливостью называется способ­ность к длительному выполнению какой-либо деятельно­сти, без снижения её эффективности. На всех этапах развития общества она очень высоко ценилась.

Это качество и сегодня не потеряло своей значимости. Можно сказать, что многие современные профессии тре­буют не меньшего развития выносливости, чем сто лет назад.

Физиологической основой общей выносливости явля­ются аэробные возможности человека, обеспечивающие успешное выполнение продолжительной работы умерен­ной интенсивности, которая наиболее распространена в мире современных профессий. Выносливость часто и определяется как основное профессионально важное ка­чество, обеспечивающее полноценное освоение профессии и высокопроизводительный труд.

Приведём характеристику основных физических качеств, которые развиваются при помощи занятий ППФП на уроках лыжной подготовки.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество – быстрота или сила, ловкость или гибкость, в большинстве случаев проявляется в течении некоторого времени или при многократном выполнении, что требует определённого уровня выносливости. Формы проявления выносливости многообразны. Многообразны и пути её приобретения. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда. Различают общую и специальную выносливость.

Общей выносливостью называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Такая работа выполняется в беге на лыжах. Общая выносливость – основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости. У учащихся, занимающихся разнообразными вида­ми спорта, развитие этого качества различно. Самые высокие показатели у занимающихся лыжной подготовкой.

Выносливость по отношению к определённой деятельности называют специальной.

Различают 3 вида специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая.

Скоростная выносливость – это выносливость, связанная с возникновением кислородного долга.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Статическая выносливость – это способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.

При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже считается уровень выносливости. Следовательно, при одинаковой физической работе более выносливым считается тот, кто меньше утомляется.

Различают местное и общее утомление. Местное утомление связано с работой отдельных мышечных групп. Часто местное утомление наблюдается на производстве, когда выполняются однообразные рабочие операции. При занятиях физическими упражнениями на лыжах участвует весь мышечный аппарат или его большая часть, что приводит к общему утомлению. Оно имеет место и в производственной деятельности.

Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление. Организм постепенно приспосабливается к подобному состоянию. Если упражнения прекращаются до начала возникновения утомления, тренированность не увеличивается. Следовательно, утомление (не чрезмерное) – явление, полезное для организма.

При развитии общей и специальной выносливости следует: выполнять упражнения до утомления; следить за ритмичным глубоким дыханием для улучшения восстановительных процессов в организме; строго согласовывать дыхание с движениями; регулировать нагрузку по показателям пульса.

При воспитании общей выносливости используют различные методы.

Метод равномерного упражнения заключается в продолжительном выполнении циклических движений в равномерном темпе. Этот метод особенно широко применяется на первых этапах общей выносливости.

Метод переменного упражнения заключается в непрерывном передвижении, но с изменением скорости на отдельных участках.

Интервальный метод заключается в повторном пробегании отдельных отрезков дистанции и чередовании с последующим отдыхом.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи.

Ловкость выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

В трудовой деятельности ловкость наиболее эффективно проявляется при большом запасе двигательных умений и навыков. ППФП в лыжной подготовке совершенствует управление движениями в пространстве, координацию движения.

Применяемые для воспитания ловкости упражнения рекомендуется выполнять в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют упражнения в лазании, перелезания, упражнения на равновесия.

Для каждой категории работников предъявляются разные требования к состоянию работника, его физической силе, здоровью.

Внедрение физической культуры в трудовую деятельность способствует повышению производительности труда, содействует укреплению здоровья, дает возможность меньше утомляться в процессе труда и быстрее восстанавливать работоспособность, противодействовать влиянию неблагоприятных факторов труда и развитию профессиональных заболеваний.

Систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на организм человека. Занимающиеся физическими упражнениями имеют более высокие показатели физического развития и физической подготовленности (общей и специальной выносливости, силовых и скоростных показателей, координации движений и др.) по сравнению с незанимающимися. Физические упражнения нейтрализуют действие некоторых неблагоприятных факторов труда. Снижение трудопотерь по болезни, повышение профессиональной работоспособности и производительности труда увеличивают экономическую эффективность производства.

Прогрессивный ритм нашей жизни требует от человека все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи работающего на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Требования, предъявляемые работодателями к работникам

Оценив общее значение физической культуры в жизни человека, определив основные причины, почему нужно заниматься физической культурой можно перейти к объяснению причин, по которым некоторые работодатели предъявляют своим работникам требования относительно их физического состояния и здоровья.

Во-первых, надо определить какие все-таки требования, предъявляют работодатели к работникам при приеме на работу. Конечно они ждут проявления высоких профессиональных качеств. Но помимо этого, разве нужен работодателям физически слабый работник, со слабым здоровьем, часто страдающий различными заболеваниями, плохо переносящий различные нагрузки, которыми так полна сегодняшняя жизнь. Конечно работодателю нужен здоровый, физически подготовленный работник, который не боится трудностей и хорошо справляется с различными нагрузками, так как имеет хорошую физическую форму.

Какими же причинами обусловлены такие требования к физической форме работников со стороны работодателей? Набирающий скорость движения научно-технический прогресс приводит, безусловно, к облегчению человеческого труда, однако он вносит новые трудности в нашу жизнь и создает новые формы и виды труда, хотя и более автоматизированного, и механизированного, но тем не менее требующего физических затрат от человека. Для выполнения даже самой “легкой” работы в смысле физической силы, человеку требуется потратить определенное количество энергии. Для кого-то это не проблема, энергию он получает благодаря занятиям физической культурой и спортом, быстро восстанавливает потерянную силу и быстро и легко выполняет работу и поставленные перед ним задачи.

В наш век стрессов и нервных потрясений роль физической подготовки так же важна для устойчивого морального и физического состояния, которое позволяло бы не задумываясь решать все различные проблемы.

С переходом к рыночным отношениям, все предприятия, организации и учреждения свободны в выборе работников. Естественно руководителям этих предприятий и организаций выгоднее держать у себя на работе здорового работника, а не такого, который постоянно находится на “больничном”, который к тому же надо оплачивать работнику, а многие предприятия и организации еще и оплачивают лечение своих сотрудников в дорогих поликлиниках. Тем самым они теряют значительные суммы денег, если коллектив предприятия или организации не отличается высоким здоровьем, хорошим физическим состоянием и подготовленностью.

Хотелось бы так же отметить, что немаловажен и просто внешний вид сотрудников. Иногда это даже является одним из определяющих факторов при приеме на работу. Ведь помимо того, что со здорово выглядящим человеком намного приятней работать, он никогда не будет жаловаться на здоровье, всегда будет иметь жизнерадостное настроение, не омраченное проблемами физического состояния, внешний вид сотрудников может сказываться и на результатах деятельности предприятия, организации или учреждения. Ведь сотрудники - это “лицо компании”, а, следовательно, если они имеют здоровый вид и привлекательны для клиентов, партнеров дела у этой компании пойдут в гору. Физическое состояние человека, его здоровый вид сейчас приобретает большое значение, так как в наше время становится просто необходимым иметь хорошее здоровье, быть хорошо физически подготовленным для того, чтобы обеспечить нормальную рождаемость будущего поколения и его физическое состояние.

В сфере интеллектуального труда конечно нет больших физических нагрузок, требующих больших затрат физической силы. Но именно для того, чтобы быть всегда в хорошей физической форме необходимо заниматься спортом и физической культурой. Ведь где еще служащий сможет получить необходимое количество зарядов физической энергии - не сидя же на своем рабочем месте! Ему остается только периодически тренироваться, заниматься физическими упражнениями, активными видами спорта для поддержания своей физической формы.

Работник, обладающий хорошей физической формой и подготовленностью, обладает большей работоспособностью. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности улучшается и качество работы, так как если человеку не страшны никакие нагрузки, он сделает свою работу с приложением максимальных усилий.

Все перечисленные выше факторы и причины по копредприятиям, организациям и учреждениям требуются физически подготовленные и здоровые работники и определяют значение и роль физической культуры в профессиональной деятельности людей.

Сказанное отнюдь не предрекает судьбу и карьеру людей с физическими недостатками. Однако есть повод для того, чтобы задуматься и начать строить свою жизнь по-новому, положив в ее основу занятия спортом, физической культурой. Человек, ведущий здоровый образ жизни - полноценный и полноправный член современного общества. Россия будущего – это Россия сильных, здоровых людей, которые возродят ее, отстроят заново, поднимут на достаточную высоту. Для таких людей любые проблемы, которые встретятся на их пути, не встанут помехой, они справятся с ними, так как закалены физически, а, значит, и подкованы морально.

Заключение

Определив огромное значение физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, в частности, еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты.

Во-первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает заметен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам еще нет двадцати лет мы почти не ощущаем недостаток сил и жизненной энергии, однако в дальнейшем, когда на нас свалятся все проблемы, нам потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека, обусловлена и проявлением нового времени, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна хорошая рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме и здоровью работников.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Физическая культура воздействует на человека с разных сторон, она и формирует его моральны качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. В здоровом теле - здоровый дух. А значит и новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе. Вот эффект физической культуры в государственном масштабе.

Для того, чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек для того, чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.