

Основные источники (Основная литература):

- 1.Ильинича В.И. «Легкая атлетика» Издательский центр «Академия» 2015 г.
- 2.Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения. Издательский центр «Академия», 2016.
- 3.Журавина М.А., Меньшиков Н.К. Гимнастика: учебник для студентов, Академия, 2018.
- 4.Озолина Н.Г. Легкая атлетика. Издательский центр «Академия» 2016 г.

Дополнительные источники (Дополнительная литература):

- 1.Ю.М. Портнова-Баскетбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М: АО «Астра семь», 2016г.
- 2.Романенко В.А. Круговая тренировка.В.А. Романенко – М: Физкультура и спорт. 2016
- 3.Грачев О.К. Физическая культура О.К.Грачев. – Учебное пособие. Под редакцией доцента Е.В. Харламова: Март, 2015 г.

Подписные электронные ресурсы библиотеки техникума:ЭБСIPRbooks:

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И.- Электрон.текстовые данные.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.- 72 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.- Электрон.текстовые данные.- Омск: Сибирский государственный

10.11.2021г

Лекция

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Введение

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Целью физической культуры является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе

подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

Физическая культура в структуре профессионального образования

Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее, значимы.

Физическая культура студента

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?» Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?»

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности. Она имеет две стороны — содержательную (знания) и эмоциональную (отношение). Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом. В результате выносятся суждения, что у индивида лучше, а что хуже, чем у других, и как соответствовать идеалу. Таким образом, самооценка — это результат сравнительного познания себя, а не просто

констатация наличных возможностей. В связи с самооценкой возникают такие личностные качества, как самоуважение, тщеславие, честолюбие. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя (чего я стою); прогностическая (что я могу); регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт). Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая силы поведения личности.

Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании, в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль).

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

1. Кроме выполнения этой важнейшей функции отдельные компоненты физической культуры нацелены на решение специфических функций частного характера. К ним следует отнести: образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране, это уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является образовательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.); спортивно — тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

2. Прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры (ППФП). ППФП представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

3. Спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека. Под ними также, понимают объективно присущие им свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

4. Оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других

причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры.

Недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечнососудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

В то же время вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм. Физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Связи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной кой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

4. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

5. В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая

подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Внедрение физической культуры в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. Научная организация труда, основываясь на постоянном использовании достижений науки и передового опыта, предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда.

Внедрение физической культуры вНОТ имеет существенное социально-экономическое значение. Это определяется прежде всего ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой работоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья.

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТ в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития специалиста. Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (т.е. повысить уровень специфических для избранной профессии физических качеств и сформировать необходимые профессиональные двигательные умения и навыки).

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В после рабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность.

Основы методики профессионально-прикладной физической подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка в образовательном учреждении - специализированный процесс физического воспитания, осуществляемый с учетом специфических особенностей и требований выбранной профессии.

За последний период роль такой подготовки в системе профессионально-технического образования значительно возросла. Это объясняется теми качественно новыми требованиями, которые предъявляет современное производство к рабочему и служащему в условиях научно-технической революции. Современное производство оснащается новейшими машинами и оборудованием. Механизация и автоматизация производственных процессов все больше освобождает человека от тяжелого физического труда. Преобладающим физическим трудом становится труд средней и легкой тяжести.

Порождая целый ряд новых профессий и новых особенностей трудовой деятельности, технический прогресс предъявляет все более высокие требования к качеству общеобразовательной, специальной (по профессии) и физической подготовки будущих рабочих и служащих.

Характерным для двигательной деятельности 'при современных формах труда, связанной с управлением сложной техникой, является быстрота и точность действий (точность по микро интервалами времени, мышечным усилиям и пространственным характеристикам). Рабочие действия часто сопряжены с быстрым восприятием

обстановки, переработкой за короткий промежуток времени полученной информации и срочным реагированием.

Все это предъявляет большие требования к центральной нервной системе, особенно к ее механизмам координации движений, к двигательному, зрительному, вестибулярному и другим анализаторам.

Вместе с тем есть еще немало профессий, где успешное выполнение рабочих операций невозможно без высокого развития силы, выносливости и ряда других физических качеств. К таким профессиям относятся профессии рабочих-монтажников и эксплуатационников, занятых в строительстве и на обслуживании высотных промышленных, транспортных и жилых объектов, шахтеров и др.

Многие виды профессиональной деятельности связаны с воздействиями на организм работающего различных внешних условий (высокая температура окружающей среды, ускорения, вибрация, эмоциональное напряжение, длительное пребывание в однообразной рабочей позе и др.). Например, установлено, что у рабочих горячих цехов металлургических предприятий большому напряжению подвержены терморегуляторный аппарат, сердечно-сосудистая и мышечная системы. В мартеновских, конверторных цехах трудовые операции выполняются при резком перепаде температур в зимний период (от +22, +24° С до -6, -8° С), при высокой температуре летом (+45, +50° С), повышенной скорости движения воздуха (2,5-3 м/с), в некоторых случаях при интенсивном тепловом облучении.

В специфических условиях протекает трудовая деятельность монтажников строительных конструкций, электромонтеров по монтажу и эксплуатации линий электропередач, контактных электрических сетей на железных дорогах и ряда других профессий. Большинство рабочих операций они выполняют на высоте с ограниченной площадью опоры, что сопряжено с опасностью падения. Поэтому необходим непрерывный контроль за положением собственного тела в пространстве.

Высота -значительный физиологический раздражитель. Пребывание человека на высоте с ограниченной площадью опоры может служить причиной эмоциональной напряженности (боязнь высоты), особенно у молодых рабочих с небольшим производственным стажем и не прошедших специальной физической подготовки по профессии.

Таким образом, профессии различаются по психофизиологическим характеристикам и условиям труда и, следовательно, предъявляют разные требования к физической подготовленности человека, причины предопределяют профилирование процесса физического воспитания в образовательных учреждениях при сохранении ведущего значения общей физической подготовки.

Требование профилирования педагогического процесса нашло свое отражение в программе по физическому воспитанию обучающихся. Один из разделов программы составляет профессионально-прикладная физическая подготовка.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки заключается в направленности педагогического процесса на углубленное развитие у обучающихся физических и психических качеств и двигательных навыков, особенно важных для повышения эффективности профессионального обучения и обеспечения в дальнейшем высокой и устойчивой профессиональной работоспособности. Общая разносторонняя физическая подготовка составляет основу и профессионально-прикладной физической подготовки.

В программе по физическому воспитанию указаны такие задачи прикладной физической подготовки обучающихся:

- развитие у обучающихся физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;

- формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;
- повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- воспитание у обучающихся специфических волевых и других психических качеств.

Указанные задачи должны решаться в единстве с общевоспитательными и профессионально-образовательными. Конкретизировать их следует с учетом особенностей профессии.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки

В качестве средств прикладной физической подготовки используют главным образом физические упражнения, отражающие особенности будущей трудовой деятельности. В зависимости от методической организации, от объема, интенсивности выполнения и других условий одни и те же упражнения могут давать различный тренировочный эффект. Исходя из этого средства прикладной физической подготовки систематизируют в группы по их преимущественному значению для решения конкретных педагогических задач.

Для развития профессионально важных физических качеств применяют упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений и другие. Это общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные упражнения легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики и др. С помощью них можно укрепить мышцы, на которые приходится наибольшая физическая нагрузка, дополнительно развить физические качества, требуемые той или иной профессией.

Для формирования и совершенствования вспомогательно-прикладных навыков применяют так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, плавание), упражнения из прикладного туризма и др.

Для совершенствования психических качеств, волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных усилий и других - большое значение имеют используемые направленно физические упражнения и занятия определенными видами спорта. При этом влияние последних на развитие психических качеств неодинаково. Специфика каждого конкретного вида спорта определяет активность соответствующих психических функций и степень их проявления. Например, бокс, спортивные игры вырабатывают точность времени реакции на движущийся объект, быстроту двигательной реакции; гимнастика в большой степени развивает точность мышечных усилий при действии руками и др.

Совершенствованию волевых качеств способствуют занятия всеми видами единоборств, спортивными играми, прыжками в воду, гимнастическими упражнениями, связанными с элементами опасности и др.

В содержание профессионально-прикладной физической подготовки входит также изучение теоретического материала по основным вопросам.

Структура и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка строится в единстве с общей физической подготовкой. Необходимость органического сочетания того и другого вида подготовки определяется объективными закономерностями функционирования и совершенствования организма учащихся.

Общая физическая подготовка служит предпосылкой для специализированного педагогического процесса; вместе с тем ее необходимо осуществлять и параллельно со специализацией. В этом случае отдельные профессионально важные качества развиваются эффективнее.

Следовательно, оба вида физической подготовки должны составлять действенную систему мероприятий по физическому воспитанию с определенной профессиональной направленностью.

Существенным моментом в определении такой системы является правильный подбор ее средств. Средства как общей, так и профессионально-прикладной физической подготовки следует подбирать исходя из поставленных задач и с учетом закономерностей переноса! тренированности. Учесть эти закономерности -- значит обеспечить! возможно большее положительное влияние упражнений на развитие профессиональных качеств и навыков, профессиональную работоспособность.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, не всегда способствует овладению профессиональным мастерством и даже может затруднить формирование профессиональных качеств и навыков в силу так называемого отрицательного переноса тренированности.

Например, у боксеров и футболистов, движения которых отличаются большой резкостью, наблюдаются затруднения в выполнении плавных 'и тонко координированных (дозировочных) движений. особенно на начальном этапе профессионального обучения.

Под переносом физической тренированности понимают положительное или отрицательное влияние физических упражнений на те или иные виды деятельности человека.

Существует много видов переноса тренированности, поскольку происходящие адаптационные изменения качественно различны и отражают многообразие взаимодействия процессов в организме и внешней среды.

В физическом воспитании с профессиональной направленностью особенно важно учитывать такие виды переноса тренированности, как однонаправленный (однородный) перенос качеств; перенос качеств, приобретенных при работе мышц одной стороны тела, на работоспособность симметричных мышц противоположной стороны тела; перенос эффекта физической тренировки на устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды;

перенос навыков при их функционировании. Однонаправленный перенос качеств наблюдается в пределах однотипных функциональных проявлений. Так, у учащихся, занимавшихся баскетболом, волейболом и настольным теннисом, была выявлена достаточно высокая подвижность основных нервных процессов быстрота зрительного различения и тактильная чувствительности что положительно влияло на освоение профессии сборщика часовых механизмов.

Другой вид переноса качеств состоит в том, что при тренировке работе мышц одной стороны тела увеличивается работоспособность симметричных не упражнявшихся мышц. Благодаря этому перенос;) достигается прирост силы, быстроты движений, выносливости (в среднем 70-80%) и, кроме того, повышение мышечного тонуса улучшение координации движений и др. Использование возможностей механизма такого переноса, в частности для развития координации рабочих движений, представляет собой один из методических путей в совершенствовании профессиональных качеств и может найти свое практическое применение в прикладной физической подготовке, например, при обучении профессиям сборщиков точных приборов и аппаратуры.

Выше отмечалось, что повышение устойчивости, организма человека к действию неблагоприятных факторов внешней среды можно обеспечить путем использования соответствующего механизма переноса эффекта физической тренировки. Однако следует подчеркнуть, что повышенная сопротивляемость организма, достигнутая в результате тренировки, требует для своего развития систематических упражнений на протяжении длительного времени (несколько месяцев).

Перенос при функционировании сформированных навыков характеризуется, способностью применить их в иных, изменившихся условиях. Речь здесь 'идет о

прикладных навыках, которыми овладевают учащиеся в процессе физического воспитания с целью дальнейшего их 'применения как «фоновых» в трудовой деятельности (например, навыках лазания у рабочих-строителей).

Установлено, что с увеличением прочности, стабилизации двигательного навыка возрастает его положительный и ослабевает отрицательный перенос. Положительный перенос при функционировании находится также в прямой зависимости от гибкости, переключаемости выработанного двигательного навыка. В силу отмеченной связи вариативность условий обучения, осуществляемая на этапе совершенствования, способствует последующему переносу умений и навыков.

Итак, учет закономерностей переноса тренированности - необходимое условие обоснованного подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для направленного развития организма. Сознательное управление процессами переноса позволяет успешнее решать поставленные задачи.

При подборе средств профессионально-прикладной физической подготовки необходимо исходить из критерия однонаправленности воздействия на функциональные системы организма специальных упражнений и конкретного процесса труда и его условий, а также критерия непосредственной прикладности изучаемых форм движений для данной профессиональной деятельности. Последний критерий учитывается при подборе упражнений для формирования вспомогательно-прикладных двигательных навыков.

Подбор средств на основе выделенных критериев будет как бы моделировать ('воспроизводить') рабочие нагрузки, ситуации выполнения действий, отдельные вспомогательно-прикладные формы движений и условия деятельности, присущие конкретной профессии.

Однако такой подбор средств и их использование отнюдь не означает имитацию трудовых движений в целом или по элементам.

Применение критериев подбора специальных средств требует точных знаний психофизиологических особенностей конкретной профессиональной деятельности и обуславливающих их причин.

В процессе трудовой деятельности все системы организма человека приходят в состояние активности. Каждый трудовой процесс характеризуется преимущественным напряжением определенных функциональных систем: корковых и подкорковых механизмов центральной нервной системы, вегетативных функций, определенных групп мышц и т. д. В результате этого функциональные системы организма в неодинаковой степени участвуют в процессе труда, что и приводит к образованию специфических структур психических и физических качеств у представителей различных профессий. Все специфические качества, входящие в такие структуры, принято называть профессиональными. Причем в каждой структуре качеств (способностей) выделяют ведущие - центральные звенья, которым принадлежит решающая роль в обеспечении высокой работоспособности и достижении профессионального мастерства.

Для раскрытия закономерностей формирования структуры профессиональных качеств важное значение имеет исследование специфического влияния объективных факторов труда на организм человека. При этом надо принять во 'внимание как положительные факторы, оказывающие тренирующее воздействие, так и отрицательные, которые в гигиене труда относят к категории «профессиональных вредностей».

Исходным в таком анализе является положение о единстве, неразрывной взаимосвязи субъективных и объективных сторон труда.

Физиологические и другие изменения в организме человека специфичны и зависят от характера выполняемой работы и 'влияния особых внешних условий. Учет данного факта имеет принципиально важное значение для правильного осуществления прикладной физической подготовки.

Понятие «характер трудовых двигательных действий» - обобщающее. Оно отражает, прежде всего, функциональное содержание труда и связанные с ним (через технологию производства и аппаратное оформление) самые существенные специфические особенности рабочих приемов (действий). Приемы представляют собой конкретные объективные факторы, обуславливающие различные воздействия на организм человека в процессе труда.

К специфическим особенностям рабочих приемов (действий) относятся:

тип движений (поднимающие, опускающие, нажимные, вращательные, ударные и пр.) и участвующие при этом рабочие органы (пальцы рук, кисти рук, руки, правая (левая) нога и пр.);

пространственные компоненты действий-амплитуда движений (малая, средняя, большая);

временные компоненты действий - быстродействие в обычных условиях и при ограниченном времени, быстрота реагирования на отдельные сигналы;

силовые компоненты действий - силовая нагрузка на отдельные группы мышц (динамическая, статическая);

особенности координации движений: соразмерность движений по силе, скорости и пространственным параметрам (точность воспроизведения формы, величины углов и т. п.), согласованность одновременных и последовательных движений рук и ног в различных сочетаниях, согласованность движений с процессами восприятия (сенсомоторная координация); пластичность и выразительность движений.

Характер какого-либо конкретного трудового двигательного действия определяется одним или несколькими признаками. Характер трудовых двигательных действий в разных видах профессиональной деятельности может быть сходным или, напротив, резко отличаться один от другого. Так, при работе на пультах управления оператор довольно часто выполняет движения с очень малой амплитудой - меньше 2 см; при кнопочном же управлении перемещение кнопки составляет от 2 до 12 мм с силой нажатия от 200 до 1600 г. Здесь о характере трудовых двигательных действий можно говорить как о микродвижениях, требующих быстроты двигательной реакции. Вальцовщик горячего проката металлургического предприятия в процессе работы должен быстро перемещать по большой амплитуде раскаленные металлические заготовки. В этом случае преобладают движения с большой амплитудой, динамической нагрузкой на мышцы рук, плечевого пояса и спины и со статической нагрузкой на мышцы ног.

Из приведенных примеров видно, что разный характер трудовых действий оператора и вальцовщика горячего проката обуславливает и разные требования к их специальным качествам.

Под особыми внешними условиями профессиональной деятельности подразумевается сопутствующее действие факторов, усложняющих трудовой процесс. Так, неблагоприятные производственные условия вызывают дополнительное напряжение психических и физиологических функций организма во время работы. Другие условия труда требуют того, чтобы работники овладели рядом вспомогательно-прикладных двигательных навыков.

Таким образом, объективные факторы труда - характер двигательных действий и особые внешние условия деятельности - обуславливают специфическое воздействие на организм человека. Эти факторы в их конкретном виде определяют и специфические требования той или иной профессии к подготовленности работников (их психическим и физическим качествам, двигательным навыкам, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям среды).

Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется в соответствии с общими методическими принципами обучения и воспитания. Однако специфика различных видов трудовой деятельности требует организации занятий в

усложненных условиях: на открытом воздухе; в обстановке, максимально приближенной к реальной; после значительной физической нагрузки; выполнение в ряде случаев упражнений из исходных рабочих положений и т.п.. Выполнение упражнений в обстановке, близкой к реальной - характерная особенность методики профессионально-прикладной физической подготовки.

Для отдельных видов прикладной физической подготовки разрабатываются и устанавливаются частные методические принципы. Например, для тренировки вестибулярного аппарата с учетом профессиональной подготовки разработаны и предложены такие принципы: максимальной нагрузки, оптимальной частоты тренировочных занятий, всесторонней тренировки вестибулярного аппарата (применение угловых, прямолинейных ускорений и их комбинаций), специфичности тренировки и др. Соблюдение их позволяет достигать высокой функциональной устойчивости вестибулярного аппарата за сравнительно короткие сроки.

Своеобразна профессионально-прикладная физическая подготовка для учащихся, готовящихся к работе в горячих цехах промышленных предприятий. Тренировка терморегуляторного аппарата их должна строиться по принципу контрастного варьирования условий занятий в зимний период - «воздух - зал» или «зал - воздух». Создаваемая при этом на каждом занятии контрастность действия термических раздражителей (холод, тепло) позволяет повысить устойчивость организма к резкой смене температур окружающей среды.

Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки не представляется возможным успешно разрешить только путем плановых обязательных занятий и мероприятий в режиме учебного дня. Необходимо использовать и дополнительное время и другие формы занятий.

Применяют следующие формы занятий: комплексное и специализированное (плановые), утренние физические упражнения (зарядка), массовые спортивные мероприятия (спортивные и спортивно-прикладные соревнования, однодневные и многодневные туристские походы, лыжные переходы, массовые проплывы и др.).

Комплексное занятие (урок) - наиболее распространенная форма. Следует различать два типа таких занятий: занятие, которое включает в себя общеразвивающие и специальные (прикладные) упражнения, и занятие, построенное на материале различных видов прикладной физической подготовки - так называемая комплексная тренировка.

Прикладные упражнения, включаемые в содержание занятий по общей физической подготовке, должны быть методически связаны с остальным учебным материалом; время, отводимое на них, зависит от конкретных задач занятий. Обучение прикладным навыкам лазания по вертикальной и горизонтальной лестницам, передвижения на повышенной опоре в занятиях по гимнастике; способам преодоления различных препятствий - на занятиях по легкой атлетике.

Комплексная тренировка - эффективная форма специальной физической подготовки, предъявляющая очень высокие требования к организму учащихся. Она используется в тренировочных целях, главным образом на завершающем этапе обучения.

В комплексное занятие по прикладной подготовке включают упражнения для развития профессионально важных качеств и навыков в различных сочетаниях с учетом их реальной взаимосвязи в условиях профессиональной деятельности, а также закономерностей переноса тренированности.

Специализированное занятие (учебное, тренировочное) - форма занятий, имеющая строгую направленность. Оно включает обучение вспомогательно-прикладным навыкам, совершенствование их, углубленное развитие отдельных физических качеств.

Специализированные занятия проводятся, когда организационно трудно или методически нецелесообразно совмещать обучение по отдельным разделам профессионально-прикладной физической подготовки, когда необходимо воздействие на отдельные функциональные системы и органы, чтобы получить наибольший эффект в их развитии. В занятиях с предельной интенсивностью предусматривают расширенную подготовительную и заключительную части.

В процессе плановых занятий перед выполнением прикладных упражнений полезно сообщать теоретические сведения по изучаемому виду профессионально-прикладной физической подготовки. Эти вопросы можно рассматривать также на специальном теоретическом занятии.

Утренние физические упражнения (зарядка) преследуют не только гигиенические, но и тренировочные цели. Проводимые на открытом воздухе, они имеют и большое закаляющее значение.

Зарядка должна включать как общеразвивающие упражнения гигиенического характера и повышающие разностороннюю физическую подготовленность, так и специальные прикладные упражнения. Последние применяют с целью тренировки, и в этом случае задачи обучения не ставятся.

Утренние физические упражнения должны быть плановыми. Каждый вариант зарядки разрабатывается со специальной направленностью. Комплексы упражнений через определенный промежуток времени необходимо изменять в зависимости от сезонно-климатических условий, содержания учебных занятий по физической подготовке и ряда других причин. На утренние физические упражнения обычно отводится от 20 до 30 мин.

Соревнования - действенная форма профессионально-прикладной физической подготовки, воспитывающая волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, способность стойко переносить большие и предельные физические нагрузки. Соревнования помогают совершенствовать физические качества и прикладные навыки в обстановке спортивной борьбы.

По степени прикладности соревнования бывают спортивные и спортивно-прикладные. Спортивные только косвенно отражают специфические особенности той или иной деятельности (для лиц, управляющих скоростным транспортом, состязания по горнолыжному спорту, баскетболу и другим спортивным играм; для строительных рабочих - по акробатике, гимнастике).

Спортивно-прикладные отличаются от спортивных тем, что в их содержание входят физические упражнения, специфичные для той или иной профессии (для водников - состязания по водным видам спорта). Большое значение для профессиональной подготовки учащихся имеет массовое целенаправленное физическое совершенствование путем занятий в спортивных секциях по различным видам спорта. Секции организуются, как правило, с учетом особенностей профессии. Занятия в секциях содействуют повышению уровня развития у учащихся профессионально важных качеств и навыков.

Учет успеваемости

На начальном этапе прикладной физической подготовки проверкой выявляют исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков у учащихся. Это позволяет преподавателю правильно планировать, организовывать и вести учебный процесс. С учетом выявленных данных составляют документы планирования, комплектуют подгруппы, разрабатывают индивидуальные учебные задания и нагрузку.

Проверка и оценка физической подготовленности в ходе профессионально-прикладной подготовки позволяет преподавателю узнать, насколько эффективно решаются поставленные задачи, и в необходимых случаях вносить соответствующие коррективы в методику учебного процесса.

Проверка и оценка подготовленности обучаемых по профессионально-прикладным видам физической подготовки осуществляются на основе специально установленных нормативов. При этом перечень контрольных упражнений и величина нормативов определяются объективными требованиями, предъявляемыми конкретной профессиональной деятельностью к структуре и уровню физической подготовленности учащихся.

При разработке учебных нормативов по прикладной физической подготовке учащихся необходимо руководствоваться методическими указаниями и требованиями программы физического воспитания учащихся городских и сельских профессионально-технических училищ.

Проверку и оценку специальной физической подготовленности учащихся следует осуществлять на занятиях систематически в порядке текущего контроля и в конце периодов обучения. Для анализа и оценки результатов, достигнутых группой в целом и каждым учащимся, сравнивают данные первоначальных и повторных проверок.

Роль физической культуры в социальном развитии человека

Физическая культура является по своей сущности социальным явлением. Как многообразное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, все шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. Воздействуя на физическую природу человека, Физическая культура содействует развитию его жизненных сил, физических качеств, двигательных навыков, а в целом – общей дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей, что в конечном итоге приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. Одностороннее сведение физической культуры только к оздоровительному влиянию и укреплению организма человека является, по мнению многих ученых, упрощенным пониманием ее сущности. Нравственное воспитание. На учебных занятиях, тренировках и особенно во время спортивных соревнований учащиеся испытывают большие физические и моральные нагрузки.

Быстро меняющаяся обстановка, противодействие соперника, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинять свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Умственное воспитание. На занятиях по физической культуре учащиеся получают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий и сведения об использовании приобретенных навыков в трудовой жизни, усваивают правила личной и общественной гигиены, методику закаливания организма.

Трудовое воспитание. Сущность трудового воспитания заключается в систематическом и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни в социуме, к общественно полезному труду. Овладение трудовыми навыками осуществляется в процессе самообслуживания на занятиях, коллективной уборки и расстановки снарядов, спортивного оборудования, в процессе участия в общих работах по благоустройству площадок, выполнения производительного труда в период нахождения в оздоровительно-спортивных лагерях и пр.

Трудолюбие воспитывается непосредственно во время занятий спортом, когда учащиеся для достижения максимального результата многократно выполняют физические упражнения, преодолевая усталость. Эстетическое воспитание. В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, для развития способности воспринимать прекрасное в поступках, чувствовать, понимать красоту совершенных форм человеческого тела, доведенных до степени искусства движений гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Занятия туризмом,

альпинизмом, парусным спортом позволяют наблюдать и понимать прекрасное в природе. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет действенный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, эстетики поступков и поведения в обществе.

Международные встречи воспитывают уважение к спортсменам других стран, к их обычаям, помогают преодолеть расовые предрассудки, укрепляют международное сотрудничество.

Заключение

Движение (активная двигательная деятельность) — одно из главных составляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (клеток, и тканей, и органов, и физиологических систем). В эволюционном плане все составляющие организма человека развивались и совершенствовались на основе движения и поэтому требуют его постоянно как для своего развития, так и для поддержания функциональных возможностей каждого человека. Поэтому возникла необходимость культуры использования движения — этой основы жизнедеятельности организма человека, т.е. разработки целого комплекса социальных, биологических, физиологических, педагогических и других аспектов знаний об эффективном использовании движения для обеспечения жизнедеятельности человека в современных постоянно изменяющихся условиях. Все эти знания, собственное отношение каждого человека к их реализации, отношение общества к этому явлению и создали современную физическую культуру.

Таким образом, в своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих биологическому развитию молодого организма, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

Задание на дом

Выполнить опорный конспект до 14.11.2020г