

Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов специальности ИСП.

Сделал:
Кочетков Д.А.
ИСП-д91

Задачи

- ❖ Что такое ППФП, где применяется;
- ❖ Характеристика своей специальности: какие условия вредные, важные физические качества, на что идет нагрузка;
- ❖ Что сделать чтобы ослабить вредные факторы, что развивать и как.

Что такое ППФП?

**Профессионально -
прикладная физическая
подготовка** - представляет
собой специализированный
вид физического воспитания,
осуществляемый в
соответствии с требованиями
и особенностями профессии.





Применение ППФП

В настоящее время ППФП реализуется в качестве раздела обязательного курса физического воспитания во всех вузах и колледжах и заключается в подготовке будущих специалистов к успешной профессиональной деятельности.

Профессиональные заболевания программиста

Туннельный синдром запястья

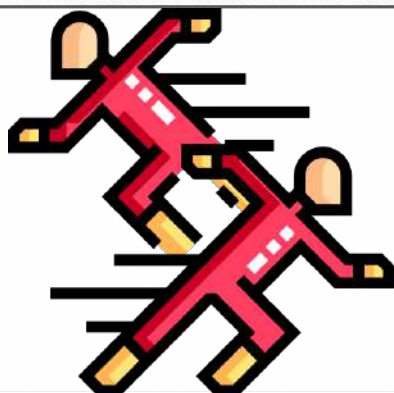
Нарушение осанки

Снижение мышечного тонуса

Раннее развитие шейного остеохондроза



Важные психофизические качества программиста



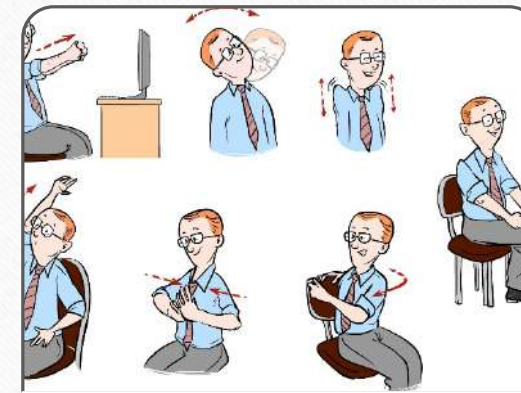
Ловкость



Стрессоустойчивость



Быстрота реакции



Выносливость

Комплексы упражнений для развития психофизических качеств (ловкость)

Главное у программиста – это руки, для развития их ловкости необходимо ежедневно выполнять упражнения, например:

- руки вытянуты перед грудью, пальцы разведены. Сильно сжать пальцы в кулаки, задержаться в этом положении на 2-3 секунды, затем разжать, расслабить кисти и встряхнуть ими. Повторить 4-6 раз.
- руки вытянуты перед грудью, пальцы правой руки сжаты в кулак. Разжать пальцы правой руки и одновременно сжать в кулак пальцы левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 20 и более раз, постепенно убыстряя темп.
- ладони вместе, пальцы переплетены. Поочередно сгибать и разгибать пальцы. Повторить 20-30 раз.

Комплексы упражнений для развития психофизических качеств (стрессоустойчивость)

Многие люди подвержены стрессу, и многие профессии регулярно должны бороться с ним, для этого важно избавляться от причин стресса, а также можно сделать:

- Медитация
- Групповые упражнения
- Поговорить с близкими

Комплексы упражнений для развития психофизических качеств (скорость реакции)

Упражнение с теннисными мячами:

- Понадобятся два теннисных мяча и стена.
- Упражнение с мячом на резинке. Теннисный мяч крепится резинкой к перекладине или голове. Ваша задача — отбить удар мяча рукой и не допустить его попадания по лицу или телу.
- Тренировка с линейкой. Для этого упражнения вам понадобится помощник. Он будет держать прижатую к стене линейку. Вы держите пальцы на стене над линейкой. Когда помощник отпустит линейку, вы должны будете ее поймать.

Комплексы упражнений для развития психофизических качеств (выносливость)

Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды;
- скоростные с повышением интенсивности;
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки;
- силовые в статике для укрепления мышц.

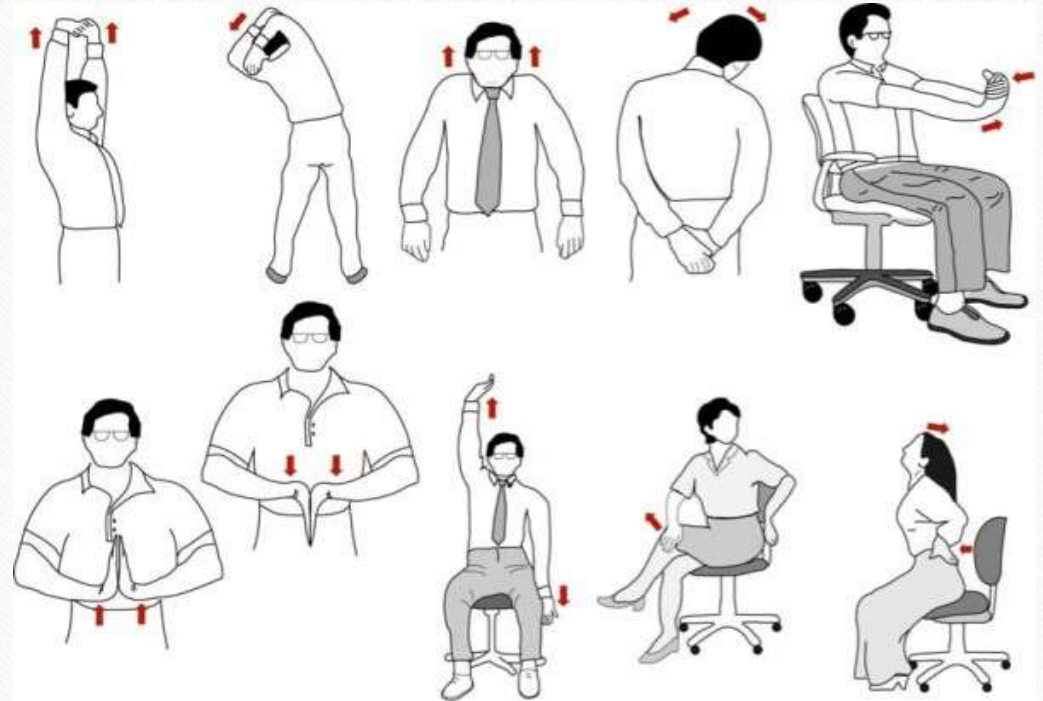
На что идет нагрузка?



При длительной сидячей работе происходит статическая **нагрузка на весь позвоночник**, неестественная для анатомии человека поза вызывает боли в мышцах — кроме того страдают суставы кистей, затекают мышцы ног, немалая нагрузка приходится на спину и шею.

Ослабление вредных факторов

Чтобы не развить болезни от сидячей работы нужно хотя бы раз в час вставать и делать разминку, чтобы не снижать мышечный тонус. Нужно соблюдать правила сидения за компьютером, чтобы не кривить осанку. Разминать руки чтобы не заработать туннельный синдром.



Подготовка организма к работе

Чтобы усилить специальные качества и подготовить организм к деятельности, нужно плавно войти в рабочий ритм путем выполнения физических упражнений. Так же для поддержания программистами необходимой работоспособности во время рабочего сеанса необходимо делать перерывы, во время которых тоже следует выполнять упражнения, цель которых снять физическую усталость и эмоциональное напряжение за работой на компьютере.

Какие навыки необходимо развивать программисту?

Программисту нужен **аналитический склад ума, усидчивость и целеустремленность.**

Для развития аналитического мышления нужно решать задачи и головоломки, читать книги и даже играть в шахматы;

Для развития усидчивости нужно избавиться от раздражителей, блокировать соцсети и можно включить музыку;

Для развития целеустремленности нужно ставить правильные цели и бросать себе вызов.

Вывод

В этой презентации было выяснено какие есть физические минусы бытия программиста, однако помимо этого было также рассмотрено то, как ослабить эффект от физических нагрузок, и как не получить искривление осанки, а также туннельный синдром. Были рассмотрены физические качества, которые необходимы для программиста.