Российская Федерация

Новосибирская область

г. Новосибирск

ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

**Методическая разработка по профессионально-прикладной физической подготовке для профессии 43.01.02 «Парикмахер»**

Попов Валерий Иванович

преподаватель ВКК

2024

**Введение**

Проблема образования находится в центре внимания представителей разных наук: философии, социологии, физиологии, педагогики, в том числе теории методики физического воспитания. Серьезнейшего изучения и коррекции образования и здоровья молодежи в данных условиях развития России заслуживает среднее звено профессионального образования.

Специфика физического воспитания СПО, его методика, целевые установки позволяют использовать в обучении как провозглашенный педагогический принцип индивидуализации, так и принципы социального обучения личности.

Для формирования культуры здоровья социальное воспитание личности должно занимать ведущее место в процессе профессионально-оздоровительного физического воспитания.

Основными компетенциями, которыми должен обладать современный выпускник среднего профессионального образования и профиля получаемого профессионального образования по дисциплине «Физическая культура», будут:

-- сформированность личности профессионала;

-- достижение уровня здоровья, адекватного требованиям профессии, физической и психофизиологической подготовленности, разрешение социальных и профессиональных ситуаций;

-- создание устойчивой мотивации к индивидуальному образу жизни;

-- приобретение личного опыта творческого использования адаптивных средств и методов двигательной активности для профессионального и физического совершенствования;

-- готовность использовать в трудовых жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.

Сегодня к профессиональной деятельности выпускников СПО предъявляются повышенные требования: умственная и физическая работоспособность, психофизиологические возможности.

Важно, что выпускник СПО кроме качественного решения профессиональных задач должен быть способным организовать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни.

На современном этапе развития общества профессионально-оздоровительную физическую культуру молодежи следует рассматривать как вид социальной деятельности, направленный на формирование личности профессионала, на сохранение и укрепление здоровья повышения резервных возможностей организма, совершенствование психофизиологических профессионально важных качеств, которые обеспечат подготовку компетентного профессионала к трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Физическая культура и валеология в своей основе нацелены на оздоровление, физическое совершенствование человека, подготовку современного специалиста профессионала.

**Основная часть**

**Профессионально – оздоровительная направленность**

**физического воспитания**

Современная профессиональная деятельность требует от специалиста не только глубоких теоретических знаний, но и психофизической подготовленности, которая включает в себя целый ряд качеств, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека: высокую профессиональную работоспособность; наличие резервных физических и функциональных возможностей организма, необходимых для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способность к полному восстановлению в заданный отрезок времени; стремление к достижению цели. Поэтому преподавание физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования (СПО) должно быть направлено прежде всего на формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности.

**Общие положения профессионально – прикладной**

**физической подготовки (ППФП)**

Весь процесс физического воспитания в учреждениях СПО должен быть валеологичным, профилированным и подчиняться задаче качественной подготовки будущего специалиста. Однако влияние физической культуры на производственную деятельность много сложнее, чем прямая зависимость. Физическое воспитание, не оказывая прямого воздействия на процесс производства, является косвенным фактором, способствующим росту эффективности труда. Общая и специальная физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, но создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, уровень совершенствования ключевых для данной профессии физиологических функций, адаптация к условиям производства. Вот почему важное место в процессе обучения той или иной профессии, а также непосредственно в самой трудовой деятельности должна занимать профессиональная физическая подготовка.

В процессе профессиональной двигательной подготовки решаются следующие основные задачи:

- усовершенствование индивидуального запаса двигательных умений, навыков и физкультурно-оздоровительных, образовательных знаний, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности;

- развитие профессионально важных физических и психофизиологических способностей, обеспечение устойчивого уровня дееспособности;

- повышение степени приспособленности организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность; содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья;

- воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств личности современного профессионала.

ППФП заключается, с одной стороны, в овладении кругом знаний, умений и навыков из области физической культуры, которые будут использоваться в дальнейшем при исполнении профессиональных обязанностей. С другой стороны, ППФП будущего специалиста состоит в преимущественном развитии тех физических качеств и способностей, которые в совокупности формируют его физическую готовность к конкретной профессии с учетом всех ее особенностей.

Профессия парикмахер относиться к сфере обслуживания населения. Задачи профессиональной двигательной подготовки: укрепление здоровья; формирование здорового образа жизни; воспитание стойкой потребности, благодаря осознанию значения двигательной активности, в систематических занятиях физическими упражнениями; развитие общей и статической выносливости; обучение самостоятельному выполнению упражнений вводной, производственной, релаксационной гимнастики; овладение приемами массажа самомассажа; совершенствование дифференцировок (пространственных, временных, динамических); воспитание доброжелательности, уравновешенности.

Характерные профзаболевания: варикозное расширение вен, остеохондроз позвоночника, артрозы, вегетососудистая дистония, сухожильные контрактуры кисти, неврозы, нарушение обмена веществ.

Рекомендуемые средства физического воспитания: кроссовая и лыжная подготовка, ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, упражнения с чередованием напряжения расслабления, дыхательные упражнения, массаж и самомассаж.

Методы тренировок: равномерный, идеомоторный, круговой.

**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни предполагает режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии, труда вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но и напротив, систематический посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни напротив, безделье приводит к вялой мускулатуре, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

**Производственная гимнастика**

В любом виде человеческого труда наблюдаются три фазы: врабатываемость, стабильная работоспособность и снижение работоспособности. Это явление объясняется особенностями работы центральной нервной системы.

Вначале требуется определенное время на переключение внимания человека от домашних и прочих забот на трудовую деятельность, т. Е. Восстановление стереотипа рабочих движений. Продолжительность фазы врабатываемости зависит от характера труда и может составлять от 10 – 20 мин до 1 ч. При простых рабочих движениях этот период короче, при сложных, требующих значительного напряжения внимания, он длиннее.

Длительность фазы стабильной работоспособности также зависит от характера труда. Он может занимать от 2 до 6 ч. При простых разнообразных рабочих движениях этот период длиннее, а при напряженном труде, с большими требованиями безошибочности движений-короче. Научная организация труда призвана уменьшить периоды пониженной производительности труда, т. Е. Уменьшить фазу снижения работоспособности. Это достигается разумным чередованием работы и отдыха, правильной организацией рабочих мест, средств производственной гимнастики (вводной гимнастики и физкультурной паузы).

Схема построения комплекса упражнений производственной гимнастики для профессии парикмахер:

1. упражнение для мышц ног, туловища;
2. приседания;
3. упражнения для разработки суставов кистей рук;
4. упражнения для глаз;
5. упражнения на координацию движений.

**Комплекс упражнений производственной гимнастики**

1.Потягивание (по 4 раза в каждую сторону)

И.п.-о.с (Исходное положение-основная стойка). 1-руки за голову. 2-встать на носки с полуповоротом налево, руки вверх-наружу (вдох). 3-опускаясь на всю стопу, руки за голову. 4-и. п. 5-8-то же, в другую сторону.

2. Приседы (4 раза)

И. п.-о.с. 1-встать на носки, руки вверх-наружу (вдох). 2-3-два приседа (пружиня), руки вперед (кисти в кулак). 4-и.-п. 5-6-медленно присед, руки на пояс. 7-8-и.-п.

3. Наклоны (вперед) (4 раза)

И.п.-о.с. 1- руки через стороны вверх ладонями вперед. 2-3- два наклона вперед, руками (ладонями) коснуться пола. 4-выпрямиться, руки в стороны. 5-6-наклон вперед прогнувшись. 7-8-и.-п.

4. Наклоны в стороны (по 4 раза в каждую сторону)

И. п.-о.с. 1-левую на носок в сторону, руки в стороны. 2-3- два пружинящих наклона влево, правую руку вверх, левую на пояс (смотреть через плечо на левый носок). 4-и.-п. 5-8 то же, в другую сторону.

5.Круговое движение туловищем (по 4 раза в каждую сторону)

И. п.-стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы переплести. 1-4-наклоняясь вперед, круговое движение туловищем влево и назад (по кругу) с максимальной амплитудой (ноги прямые). 5-8-не выпрямляясь, то же, в другую сторону.

6. Равновесие (по 3-4 раза на каждой ноге)

И. п.-о.с. 1-2-равновесие на правой ноге, руки в стороны. 3-6-держать (пауза). 7-8-и.п. 9-16-то же, на другой ноге.

7. Мах ногой (4 раза)

И. п. -о. с. 1-левую назад на носок, руки в стороны ладонями вверх. 2-мах левой вперед, хлопок под ногой. 3-левую назад на носок, руки в стороны ладонями вверх. 4-и.-п. 5-8-тоже с другой ноги.

8. Сгибание рук в упоре лежа (4 раза)

И. п.-о. с. 1-упор присев. 2- упор лежа. 3-согнуть руки, левую ногу назад. 4-упор лежа. 5-6-согнуть руки, правую ногу назад и упор лежа.7-упор присев. 8-и.-п.

9. Упражнение на развитие физических качеств с учетом профессии.

И. п.-о. с. 1-правую назад на носок, прогибаясь в грудной части, руки в стороны (на уровне головы, ладонями вверх). 2-3-два наклона назад (с одновременным наклоном головы назад). 4-и.-п. 5-8-то же, с другой ноги.

10. Ходьба бег умеренной интенсивности до 15 мин. (или подскоки на одной и другой ноге, на обеих -в разных сочетаниях).

11. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

**Физкультурная пауза**

Физкультурная пауза используется для снижения утомления и сохранения на необходимом уровне работоспособности в процессе учебных занятий или труда. Комплекс состоит из 5-7 физических упражнений и проводится в течение 5-7 мин. В период, непосредственно предшествующий развитию утомления. Время проведения ее в режиме учебного или рабочего дня при разных видах деятельности различно и зависит от особенностей динамики профессиональной работоспособности. При тяжелом физическом труде физкультурную паузу проводят после 1, 5 ч работы, а при умственном—не раньше, чем после 3 ч работы. У подростков утомление развивается раньше, чем у взрослых людей, поэтому физкультурную паузу (или физкультурную минуту) включают в учебный процесс после 2 ч теоретических занятий. Упражнения для физкультурной паузы подбираются в соответствии с особенностями труда.

**Комплекс упражнений для физкультурной паузы**

1.Упражнение в потягивании:

И.п.-основная стойка. 1-правую ногу назад на носок, руки вверх в стороны, ладонями кнаружи-вдох. 3 – 4-вернуться в и.п.-выдох. Повторить 6 раз.

2.Упражнение для мышц туловища, рук и ног:

И.п.- стойка ноги врозь. 1-2-поворот влево, руки за голову, посмотреть вверх. 3-4-вернуться в и.п., руки расслабленно опустить вниз. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.

3.Упражнение для мышц туловища, рук и ног с большой амплитудой:

И.п.-основная стойка. 1.-небольшой наклон назад, шаг правой ногой в сторону, руки в стороны. 2-наклон вперед, руками коснуться пола. 3-выпрямиться, руки на пояс. 4-вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 12 раз.

4. Упражнение общего воздействия:

И.п.-основная стойка. 1-2-два пружинящих полуприседа, руки за спину. 3-присед. 4-вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

5.Упражнение для мышц туловища и ног:

И.п.-основная стойка. 1-небольшой мах левой ногой в сторону, руки в стороны. 2-3-левую ногу в сторону на носок, два пружинящих наклона влево, руки за голову. 4-вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз.

6.Упражнение на расслабление мышц рук:

И.п.-ноги на ширине ступни, руки свободно опущены вниз. 1-свободный мах руками вперед, кисти опущены. 2-свободный мах руками назад. 3-свободный мах руками вперед. 4-вернуться в и.п.

7.Упражнение на внимание и координацию движений:

И.п.-основная стойка. 1-левую ногу вперед на носок, руки на пояс. 2-левую ногу в сторону на носок, руки вперед. 3-приставить левую ногу, рывок руками в стороны. 4-руки расслабленно опустить вниз. Повторить 12 раз в убыстряющемся темпе.

**Утренняя гимнастика**

После сна организм не сразу выходит из состояния покоя и еще долго работает не в полную силу. Только что проснувшегося человека легко узнать по внешнему виду: у него заторможенные движения и реакция, отекшее лицо. Это вполне понятно – все функции организма во время сна замедленны: реже работает сердце, медленнее текут кровь лимфа, в некоторых частях тела наблюдаются застойные явления.

Утренняя зарядка одновременно решает несколько задач. Первая задача – пробудить организм, подготовить его к активной работе. Чтобы организм вошел в нужный ритм и появилась бодрость, необходимо проделать комплекс простых привычных упражнений, которые «встряхнут» мышцы, заставят быстрее циркулировать кровь. Утренние упражнения «заряжают» человека, пробуждают его активность. Вторая задача – воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности, ведь как нелегко вставать по утрам, когда еще можно понежиться в постели, когда на улице непогода! Не самое ли это большое проявление воли – победа над собой? Третья задача утренней гимнастики – физическое совершенствование человека.

Утренняя гимнастика включает в себя разные упражнения, но все же предпочтение отдается упражнениям силового характера, а также упражнениям на растягивание и на расслабление. Темп меняется от медленного к быстрому, однако не настолько, чтобы вызвать утомление.

Очередность упражнений в утренней гимнастике не требует большой строгости, но необходимо соблюдать основной принцип любого занятия физическими упражнениями – постепенности увеличения нагрузки. В комплексе зарядки нагрузка нарастает до предпоследнего упражнения. Последнее упражнение должно иметь успокаивающий характер. Повышение нагрузки обеспечивается подбором упражнений и их дозировкой (количеством повторений).

Требование постепенного повышения нагрузки и необходимость вовлечения в работу всех мышечных групп на практике привели к определенной очередности упражнений.

**Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики**

Упражнение 1.

И. п. (исходное положение) – стойка ноги вместе, ладони на голову, пальцы переплетены.

1. Не расцепляя пальцев рук, поднять руки ладонями вверх, подняться на носки. 2. Возвратиться в и. п.

Указания. Темп медленный, повторить 6 раз, при поднимании рук – вдох, при их опускании – выдох.

Упражнение 2.

И. п. – руки на пояс. 1. Присесть, колени врозь. 2.Вернуться в И. п.

Указания. Приседать нужно как можно ниже, пятки не разъединять, туловище держать вертикально. Темп медленный. Повторить 8 – 10 раз. Приседая – вдох, вставая – выдох.

Упражнение 3.

И. п. – упор лежа. 1. Поднимая таз вверх, оттянуть плечи назад, не сдвигая кистей и ступней с места. 2. Вернуться в упор лежа, прогнуться в пояснице.

Указания. Ноги и руки все время должны быть выпрямлены, голова приподнята. Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз. Поднимая таз – выдох, опуская – вдох.

Упражнение 4.

И. п. – стойка ноги врозь. 1. Наклониться вперед до горизонтального положения, руки в стороны, голову поднять. 2. Вернуться в и. п.

Указания. При наклоне спина выпрямлена, лопатки соединены. Темп средний. Повторить 8 – 10 раз, после чего быстро опустить расслабленное туловище и руки вниз. При наклоне туловища – вдох, при выпрямлении – выдох.

Упражнение 5.

И. п. пальцы сжать в кулак. 1 – 4. Четыре круга руками вперед. 5-8 Четыре круга руками назад.

Указания. При движении рук вверх прогибаться в грудной части. Темп средний. Повторить по 4-5 раз в каждом направлении. Дыхание равномерное.

Упражнение 6.

И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1. Наклон влево. 2. Наклон вправо.

Указания. Наклоняться до предела. Темп средний. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону. При наклоне -выдох, проходя вертикальное положение-короткий вдох.

Упражнение 7.

И. п.-руки вперед-наружу, ладонями вниз. 1. Мах левой ногой вправо, достать ногой ладони правой руки и вернуться в и. п. 2. То же правой ногой.

Указания. Ноги держать прямыми, движения ногой энергичные. Темп средний. Повторить 8-10 раз каждой ногой. Поднимая ногу – выдох, опуская ногу – вдох.

Упражнение 8.

И. п.- руки на пояс. 1. Прыжок ноги врозь. 2. Прыжок ноги вместе.

Указания. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Повторить 3-40 раз.

Упражнение 9.

Ходьба с постепенным замедлением темпа-30-50с. Во время ходьбы встряхивать ногу, расслабляя мышцы (как бы встряхивая с ноги воду).

В этот типовой план можно включать упражнения для усиленного воздействия на недостаточно развитые группы мышц. Для этой цели увеличивается количество упражнений на «нужные» мышцы и их дозировка, используются отягощения, эспандеры.

**Профилактика переутомления глаз**

Особенностью многих профессий, характеризующихся сидячей рабочей позой и пониженной двигательной активностью, является большая нагрузка на глаза. У каждого человека глаза включаются в активную работу с того момента, когда он проснулся и до того, как он снова лег спать -- 16 – 18 часов без перерыва. У представителей ряда профессий глаза являются основным рабочим органом, и нагрузка на них значительно возрастает. Это относиться и к парикмахерам. Глаза, как и другие части тела, устают от работы.

Перенапряжение глаз может выразиться в общем утомлении, а иногда в сильной головной боли. Помимо основных упражнений производственной гимнастики, необходимо делать упражнения и для глаз с целью восстановления их работоспособности.

**Комплекс упражнений для глаз**

Упражнение 1.

Исходное положение (И.П.)

И.п.- сидя в удобной позе, позвоночник прямой, взгляд устремлен вперед.

Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо.

Выполнять упражнение (как и все последующие) следует легко, без малейшего напряжения.

Не задерживайтесь в отведенных положениях. Повторить упражнение 1-10 раз.

Упражнение 2.

Взгляд смещать по направлениям влево-вниз-прямо, вправо-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо,

влево-вверх-прямо. Постепенно вводить задержки в отведенном положении. Повторить 1-10 раз.

Упражнение 3.

Круговые движения глаз. От 1 до 10 кругов влево, столько же-вправо. Вначале быстро, затем как можно медленнее.

Упражнение 4.

Изменение фокусного расстояния: посмотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 5.

Смотреть на кончик пальца (или карандаш), удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 6.

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, но без напряжения и не моргая (около 1 мин).

Упражнение 7.

Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

Упражнение 8.

Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и большим пальцами в направлении от носа к вискам, или закрыть глаза и наружными подушечками ладони очень нежно водить ими по верхним векам от висков к переносице и обратно. Повторить 10 раз в среднем темпе.

Упражнение 9.

Потереть ладони друг о друга (около 1 мин) и легко, без усилий прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света. Облокотиться о стол и посидеть спокойно 3-4 мин. Дайте расслабиться мозгу. Старайтесь не занимать это время серьезными размышлениями.

Регулярное выполнение упражнений для глаз усиливает кровообращение и тонус глазных мышц, старения, уменьшает их утомляемость и предупреждает различные заболевание глаз, задерживает процесс

**Заключение**

Полученные знания об основных средствах и методах физического воспитания, о практических способах контроля и оценки изменений, происходящих в организме под воздействием оптимальной физической нагрузки, дадут возможность рационально организовать свою жизнь, плодотворно и продолжительное время трудиться.

Вместе с тем культура человека определяется не только его знаниями, она характеризуется прежде всего тем, как эти знания применяются в жизни. Поэтому культуру физическую следует рассматривать как творческую деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, повышение стрессоустойчивости, совершенствование резервных возможностей организма. Знания о полезности физических упражнений должны привести к осознанию их необходимости.