



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

Проект

«Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры у обучающихся колледжа, осваивающих специальность «Поварское и кондитерское дело» и профессию «Повар, кондитер»».

Разработчик проекта:
Забелкина Е.Ю.

Челябинск, 2021.

Введение

Главной целью профессионального образования является всесторонняя подготовка обучающихся профессиональных образовательных организаций к будущей профессиональной деятельности по избранной специальности.

В рекомендациях Международной стандартной классификации образования отмечено, что профессиональное образование должно обеспечивать подготовку человека к эффективной профессиональной деятельности на уровне требований новейших технологий и рынка труда.

Выпускник профессиональной образовательной организации сегодня должен не только овладеть профессиональными знаниями, умениями, навыками, компетенциями, но и развивать те свои способности и качества, которые необходимы для выполнения основных профессиональных функций.

Анализ литературы и результатов исследований отечественных ученых позволяет говорить о растущей потребности общества в высококвалифицированных, конкурентноспособных специалистах.

Актуальность проекта.

Успешное овладение специальностью зависит от многих факторов, главным из которых являются соответствие определенных психофизиологических качеств человека требованиям, предъявляемым производственными процессами к профессионально важным функциям и качествам. Следовательно, современный выпускник учреждений профессионального образования должен обладать следующими качествами, характеризующими уровень его физического развития:

1. Высоким уровнем развития профессионально важных психофизиологических качеств;

2. Высоким уровнем работоспособности;

3. Высоким уровнем устойчивости организма к вредным воздействиям производства и, как следствие, развитию профессиональных заболеваний. Несоответствие психофизиологических особенностей подростка требованиям, предъявляемым к нему различными видами труда, как в процессе освоения специальностью, так и в дальнейшей самостоятельной работе, ведет к

непригодности к той или иной специальности с вытекающими отсюда последствиями. По данным исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН г. Москва в стране около 60 % подростков по состоянию здоровья имеют ограничения в выборе профессии. Согласно официальным статистическим данным, за последние 10 лет общая заболеваемость детей старшего подросткового возраста (15–17 лет) увеличилась на 25 %, а первичная – на 24 %. После окончания школы только 15 % детей являются абсолютно здоровыми, до 60 % детей имеют хронические заболевания и 25 % подростков – различные функциональные или пограничные расстройства. Только 20-40% обучающихся ПОУ закрепляются в выбранной специальности после окончания. Число лиц, не осваивающих специальность из-за несоответствия психофизиологических особенностей и развития тех заболеваний, которые являются профессиональными для их будущей специальности, колеблется в зависимости от сложности специальности и составляет от 27 до 80%.

Отсюда следует вывод, что компетентность и квалификация будущего работника во многом зависит от развития его профессионально важных психофизиологических качеств и отсутствия на начальной стадии профессиональной деятельности тех заболеваний, которые характерны для избранной специальности и являются профессиональными заболеваниями, характерными для данной специальности. Но особенность проблемы в том, что каждая специальность предъявляет к человеку специфические требования, которые обусловлены не только особенностями выполняемой трудовой деятельности, но и ее условиями.

Целый ряд видов профессиональной деятельности связан с воздействием на организм работника неблагоприятных факторов и условий трудового процесса. При таких условиях труда возникает необходимость повышения устойчивости организма к воздействию этих неблагоприятных факторов. Эти факторы зачастую приводят к возникновению у работников профессиональных заболеваний, типичных для той или иной специальности. Поэтому, выделяя

профессионально важные психофизиологические качества работника той или иной специальности необходимо учитывать не только их воздействие на эффективность профессиональной деятельности, профессиональную квалификацию и конкурентноспособность, но и их роль в повышении устойчивости организма к возникновению и развитию профессиональных заболеваний.

Таким образом, в настоящее время существуют **противоречия** между:

- уровнем состояния здоровья, уровнем развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся колледжа и требованиями, предъявляемыми производственными процессами и условиями труда к этим качествам;

- необходимостью самоактуализации обучающихся в процессе подготовки систем организма к будущей профессиональной деятельности с отчетливым осознанием поставленной цели, путей ее достижения и недостаточно развитым уровнем мотивации.

С учетом выявленных противоречий определен выбор темы проекта, **проблема** которого заключается в следующем: несоответствие между реальным состоянием здоровья и уровнем физического развития обучающихся колледжа и требованиями, предъявляемыми производственными процессами и условиями труда к профессионально важным функциям и качествам организма будущего повара, кондитера.

Объект исследования проекта: уровень развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся.

Предмет исследования проекта: современные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие средства и методы физической культуры, обеспечивающие повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся и, как следствие, эффективность профилактики профессиональных заболеваний.

Цель проекта - создание условий для повышения уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся и

эффективности использования средств и методов физической культуры в качестве профилактики профессиональных заболеваний повара, кондитера.

Гипотеза: предполагается, что функциональная подготовленность организма к воздействию неблагоприятных факторов и условий труда будет эффективнее, а уровень развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся будет выше, если:

- проведен теоретический анализ и определены условия профессиональной деятельности повара, кондитера;

- выявлены профессиональные заболевания, характерные для профессиональной деятельности повара, кондитера;

- подобраны современные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие средства и методы физической культуры, обеспечивающие эффективность профилактики профессиональных заболеваний и повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся;

- разработана и внедрена программа мероприятий по применению здоровьесформирующих и здоровьесберегающих средств и методов физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний и повышению уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся и определена ее эффективность.

Достижение цели и проверки основных положений гипотезы обусловлено решением следующих **задач проекта:**

1. Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме проекта.

2. Исследовать условия профессиональной деятельности повара, кондитера.

3. Составить психофизиограмму специальности (профессии).

4. Выделить профессионально важные психофизиологические качества повара, кондитера.

5. Определить профессиональные заболевания, характерные для профессиональной деятельности повара, кондитера.

6. Проанализировать и подобрать современные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие средства и методы физической культуры, обеспечивающие эффективность профилактики профессиональных заболеваний и повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся.

7. Обеспечить обучающихся необходимой достоверной информацией о здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологиях, обеспечивающих эффективность профилактики профессиональных заболеваний и повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств.

8. Научить обучающихся самостоятельно использовать полученные знания, умения, навыки и технологии в повседневной жизни.

9. Выявить эффективность предложенной методики и педагогических условий применения здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий в аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся.

10. Осуществить интерпретацию и систематизацию результатов проекта.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- идеи совершенствования процесса обучения при подготовке к разным профессиям и специальностям (Ю.К. Бабанский, В.С. Леднев, А.А. Орлов и др.);

- теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры (А.Г. Фурманов, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло, Л.В. Шапкова, А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, И.Н. Тимошина, Т.И. Волкова, О.Г Румба);

- концепция процессов управления движениями Бернштейна Н.А.;

- концепция освоения двигательными действиями (Донской Д.Д., Верхошанский Ю.В., Пономарев Н.И.);

- концепция развития общеадаптационного синдрома Г. Селье;

- исследования по изучению влияния уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств работников разных профессий на работоспособность, эффективность производственных процессов (Кабачков В.А., Полиевский С.А., Киспаев В.А.).

Для решения поставленных в работе задач был использован следующий

комплекс методов:

1. Обзорно-аналитический (анализ научно-методической литературы).
2. Экспериментально-диагностический (педагогические наблюдения, тестирование уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся, тестирование работоспособности по методу Руфье).
3. Аналитико-интерпретационный (анализ и сравнение результатов тестирования).

2. Организация и условия реализации проекта.

2.1 Срок реализации проекта: октябрь 2021- май 2023 года.

Базой внедрения проекта является ГБПОУ «Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли», корпус № 2.

Целевой аудиторией проекта являются обучающиеся колледжа, проходящие подготовку по специальности «Поварское и кондитерское дело» и профессии «Повар, кондитер».

Для реализации проекта необходимы спортивный зал или площадка, гимнастические коврики или маты, утяжелители или трубчатые резиновые эспандеры, электронные гаджеты, проектор.

2.2 Этапы организации проекта.

1. Подготовительный этап (октябрь 2021г.).

Задачи этапа:

- определить цели и задачи проекта;
- сформулировать гипотезу;
- проанализировать литературу по проблеме проекта;
- проанализировать условия труда и основные производственные процессы деятельности повара, кондитера;
- составить психофизиограмму повара, кондитера;
- определить основные профессиональные заболевания и профессионально важные психофизиологические качества поваров, кондитеров;
- определить основные направления деятельности.

2. Организационный этап (ноябрь – декабрь 2021г.).

Задачи этапа:

- разработать план работы и программы по реализации задач проекта;
- определить исходный уровень развития основных физических качеств и профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся;
- подобрать здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии профилактической направленности, обеспечивающие эффективность профилактики профессиональных заболеваний и повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств.

3. Деятельностный этап (январь 2022 – апрель 2023г.).

Задачи этапа:

- проанализировать совместно с обучающимися условия и характер труда повара, кондитера, составить психофизиограмму;
- обеспечить обучающихся информацией о профессионально важных психофизиологических качествах и профессиональных заболеваниях повара, кондитера;
- обеспечить обучающихся информацией и методикой использования современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий профилактической направленности с целью самостоятельного применения этих технологий в повседневной жизни;
- внедрить в аудиторную и внеаудиторную деятельность обучающихся здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии профилактической направленности, обеспечивающие эффективность профилактики профессиональных заболеваний и повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств;
- отслеживать посредством систематических тестирований изменения уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся и, в случае необходимости, индивидуально корректировать использование средств и методов физической культуры с целью улучшения изменений уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств у конкретных обучающихся.

4. Заключительный этап (май 2023 г.).

Задачи этапа:

- провести систематизацию и анализ результатов проекта;
- обобщить опыт внедрения проекта.

Мероприятия по реализации этапов проекта:

№	Этап	Задачи	Мероприятия	Сроки	Показатели результативности
1.	Подготовительный	<p>Определить цели и задач проекта; сформулировать гипотезу; проанализировать литературу по проблеме проекта; проанализировать условия труда и основные производственные процессы деятельности повара, кондитера; составить психофизиограмму повара, кондитера; определить поваров, кондитеров; определить основные направления деятельности.</p>	<p>Изучение медицинских справок обучающихся с целью выявления проблем со здоровьем; изучение научной литературы по проблеме проекта; анализ деятельности повара, кондитера, его условий труда и основных производственных процессов с целью определения основных профессиональных заболеваний и профессионально важных психофизиологических качеств; изучение литературы по правилам составления психофизиограммы профессии и составление психофизиограммы повара, кондитера; анализ всех полученных в ходе реализации этапа данных с целью определения основных направлений деятельности.</p>	октябрь 2021г.	Анализ выполнения поставленных задач в процентном соотношении.
2.	Организационный.	<p>Разработать план работы и программы по реализации задач проекта; определить исходный уровень развития основных физических качеств и профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся; подобрать здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии профилактической направленности, обеспечивающие эффективность профилактики профессиональных</p>	<p>Изучение программы по учебной дисциплине «Физическая культура» с целью выделения разделов программы, в которые можно включить здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии профилактической направленности, составление плана работы по реализации задач проекта; проведение тестирования и определение уровня развития основных физических качеств и профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся; изучение современных средств и методов физической культуры с целью подбора здоровьесформирующих и</p>	ноябрь - декабрь 2021г.	Создание плана работы и программы проекта; процент обработки результатов тестирования; подобранные комплексы здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий профилактической

		заболеваний и повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств.	здоровьесберегающих технологий профилактической направленности, обеспечивающих эффективность профилактики профессиональных заболеваний и повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств.		направленности
3.	Деятельностный.	Проанализировать совместно с обучающимися условия и характер труда повара, кондитера, составить психофизиограмму; обеспечить обучающихся информацией о профессионально важных психофизиологических качествах и профессиональных заболеваниях повара, кондитера; обеспечить обучающихся информацией и методикой использования современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий профилактической направленности с целью самостоятельного применения этих технологий в повседневной жизни; внедрить в аудиторную и внеаудиторную деятельность обучающихся здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии профилактической направленности, обеспечивающие эффективность профилактики профессиональных заболеваний и повышение уровня	Составление обучающимися психофизиограммы повара, кондитера при изучении темы дисциплины «Формы организации занятий физической культурой»; проведение аудиторного занятия по теме: «Профессионально важные психофизиологические качества»; проведение внеаудиторного спортивно-массового мероприятия «Веселые старты: «Я бы в повара пошел...»»; проведение аудиторных занятий по разделам программы: «Оздоровительные системы физического воспитания», «Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии», «Атлетическая гимнастика», «Профессионально-прикладная физическая подготовка»; проведение внеаудиторных мероприятий: «Студенческий проект на лучший комплекс производственной гимнастики для поваров, кондитеров»; защита рефератов обучающихся по теме «Разработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний повара, кондитера»; баттл между группами по всероссийской программе «Профи-Трофи»; систематическое тестирование уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся, его анализ и корректировка.	январь 2022 - апрель 2023г.	Количество обучающихся, освоивших материал, т.е. правильно составивших психофизиограмму; Количество обучающихся, получивших оценку «4» и «5» по результатам тестирования уровня знаний по теме: «Профессионально важные психофизиологические качества»; Количество обучающихся, освоивших и применяющих здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии профилактической направленности в аудиторной и

		<p>развития профессионально важных психофизиологических качеств; отслеживать посредством систематических тестирований изменения уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся и, в случае необходимости, индивидуально корректировать использование средств и методов физической культуры с целью улучшения изменений уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств у конкретных обучающихся.</p>			<p>внеаудиторной деятельности (наблюдение, анкетирование, тестирование); количество обучающихся, принявших участие в внеаудиторных мероприятиях проекта в соотношении к общему количеству обучающихся; количество обучающихся, у которых в ходе реализации проекта повысился уровень развития профессионально важных психофизиологических качеств (в процентном соотношении).</p>
4.	Заключительный	<p>Провести систематизацию и анализ результатов проекта; обобщить опыт внедрения проекта.</p>	<p>Сбор и обобщение данных результатов тестирования уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся; анкетный опрос участников проекта о значении и эффективности мероприятий для заявленных целей; Представление опыта реализации проекта на заседании ПЦК, педагогическом совете колледжа</p>	май 2023 г.	<p>Процент обучающихся, начавших самостоятельно применять здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии</p>

					профилактической направленности в повседневной жизни
--	--	--	--	--	--

4. Прогнозируемые результаты проекта.

Количественные показатели и методы оценки:

1. Увеличение количества обучающихся, повысивших уровень развития профессионально важных психофизиологических качеств по сравнению с исходными показателями, а, следовательно, способными лучше противостоять факторам, способствующим развитию у них профессиональных заболеваний.

Методы оценки: тестирование уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств (приложение № 1).

Качественные показатели и методы оценки:

1. Повышение уровня работоспособности обучающихся.

2. Повышение уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся и способности организма противостоять факторам, способствующим развитию профессиональных заболеваний.

3. Повышение у обучающихся уровня знаний, умений и навыков о современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологиях профилактической направленности с целью самостоятельного применения этих технологий в повседневной жизни.

Методы оценки: анкетирование, тестирование уровня теоретических знаний и практических навыков применения средств в физической культуре для профилактики профессиональных заболеваний, тестирование уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств (приложение № 1), тестирование работоспособности по методу Руфье (приложение № 2).

5. Заключение.

Вследствие того, что данный проект находится в стадии реализации, делать объективные выводы еще рано. Однако можно предположить следующее:

1. Для успешного овладения специальностью или профессией обучающийся должен владеть определенным набором психофизиологических качеств, соответствующих требованиям, предъявляемым производственными процессами и условиями труда к профессионально важным качествам и функциям организма будущего специалиста.

2. Эти профессионально важные качества и функции необходимо развивать в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности.

3. Уровень устойчивости организма будущего специалиста к развитию у него профессиональных заболеваний будет тем выше, чем выше будет уровень развития его профессионально важных психофизиологических качеств.

4. Систематическое применение адекватно подобранных современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих средств и методов физической культуры способствует повышению уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств будущих поваров, кондитеров.

Практическая значимость прогнозируемых результатов проекта заключается в том, что общедоступными современными средствами и методами физической культуры можно успешно развивать те специфические профессионально важные психофизиологические качества, от которых напрямую зависит степень развития профессиональных заболеваний.

**Определение уровня развития профессионально важных
психофизиологических качеств обучающихся.**

Профессионально важное психофизиологическое качество	Контрольные упражнения	Результат	Уровень развития
Быстрота движения	Бег с высоким подниманием бедра на месте (10 сек).	юн.- ≥ 42 раз, дев.- ≥ 40 ; юн.- 39-41, дев.-37-39; юн.- ≤ 39 , дев.- ≤ 37 .	высокий средний низкий
Быстрота реакции	Проба с ловлей линейки вытянутой горизонтально рукой.	юн.- ≤ 10 см, дев.- ≤ 12 см; юн.- 11-14, дев.-13-16; юн.- ≥ 14 раз, дев.- ≥ 16 .	высокий средний низкий
Выносливость	6-ти минутный бег.	юн.- ≥ 1500 м, дев.- ≥ 1300 м; юн.-1300-1450 м, дев.- 1050- 1250 м; юн.- ≤ 1200 , дев.- ≤ 1000 .	высокий средний низкий
Сила мышц рук	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Отжимания в упоре лежа (девушки).	11раз и более, 8-9 раз, 5 раз и менее. 15 раз и более, 11 – 14 раз, 10 раз и менее.	высокий средний низкий высокий средний низкий
Сенсорномоторная координация движений рук	Вращение баскетбольного мяча вокруг себя с передачей его из одной руки в другую (10 кругов).	юн.- ≤ 12 с, дев.- ≤ 15 с; юн.-13-15, дев.-16-18 с; юн.- ≥ 16 с, дев.- ≥ 19 с.	высокий средний низкий
Глазомер	Броски баскетбольного мяча по кольцу (количество попаданий в маленький квадрат из 10 попыток).	8 раз и более, 5-7 раз, 4 раза и менее.	высокий средний низкий
Устойчивость внимания	«Корректирующая проба».	7 ошибок и менее, 8-13 ошибок, 14 ошибок и более.	высокий средний низкий

Определение работоспособности по методу Руфье.

Обследуемый лежит на спине в течение пяти минут. В конце пятой минуты у него подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС) за 15 секунд (P1), затем в течение 30 секунд необходимо выполнить 30 приседаний. После выполнения нагрузки обследуемый ложиться на кушетку, у него вновь подсчитывается ЧСС за первые 15 секунд (P2) первой минуты восстановления и за 15 секунд первой минуты восстановления (P3).

Результат рассчитывается по формуле $P = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$,
где P1, P2, P3 – частота сердечных сокращений.

Результат:

0,1 – 5 – «отлично»,

5,1 – 10 «хорошо»,

10,1 – 15 «удовлетворительно»,

15,1 – 20 «плохо» (сердечная недостаточность).

Список информационных источников.

1. Бондаревский Е. Я., Ханкельдиев Ш. Х., Турсунов О. Теоретические и практические проблемы связи физического и трудового воспитания. Сборник: Теория и практика физической культуры. 2016, № 2.
2. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека. - М.: Высшая школа, 2019.
3. Жигачев В. И. Профессионально – прикладная физическая подготовка как средство тренировки ведущих психофизиологических функций. – В кн.: Всесоюзная научно – методическая конференция по профессионально – прикладной физической подготовке. М., 2014.
4. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессиональная направленность физического воспитания. – М.: Высшая школа, 2017.
5. Кабачков В. А., Пузырь Ю. П. С профессиональной направленностью.// Профессионально – техническое образование. 2016, № 6.
6. Лесгафт П. Ф. Труды комиссии по техническому образованию. 1889 – 1890 гг. – М.: 2019.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2019.