

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЕЁ ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА

Павлова С.Е.<sup>1</sup>, Абашин Е.Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Павлова Софья Евгеньевна - студент (бакалавриат),

<sup>2</sup>Абашин Евгений Геннадьевич - кандидат технических наук, доцент, заведующий,  
кафедра физического воспитания,  
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ им. Н.В. Парахина,  
г. Орёл

**Аннотация:** в данной статье раскрывается тема профессиональной подготовки студентов в рамках осуществления физической культуры. В научной работе дается определение понятию профессионально-прикладная физическая подготовка, раскрываются ее цель, задачи и средства осуществления.

В начале статьи дается определение понятию здоровый образ жизни, объясняется необходимость и полезность ведения здорового образа жизни, раскрываются его основные составляющие и категории факторов, влияющих на здоровье человека. Тем самым дается сопоставление ЗОЖ с ППФП.

В ходе написания научной работы был сделан вывод о взаимосвязи профессионально-прикладной физической подготовки студентов и здорового образа жизни. Обе категории активного существования личности между собой похожи и имеют одинаковые составляющие и средства своей реализации, в их число входят: спорт, климат, отдых, гигиена и другие факторы.

Также в статье подробно разобраны ключевые задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов и объяснена их важность в данном направлении деятельности по подготовки будущих профессиональных специалистов в лицах студентов ВУЗов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая нагрузка, студенты.

## PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS, ITS TASKS AND MEANS

Pavlova S.E.<sup>1</sup>, Abashin E.G.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pavlova Sofya Evgenyevna - student,

<sup>2</sup>Abashin Evgenij Gennadevich - Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Head,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION,  
FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION "ORYOL  
STATE AGRARIAN UNIVERSITY NAMED AFTER N.V. PARAKHIN",  
ORJOL

**Abstract:** this article reveals the topic of professional training of students in the implementation of physical culture. The scientific paper defines the concept of professional applied physical training, reveals its purpose, tasks and means of implementation.

At the beginning of the article the definition of the concept of healthy lifestyle is given, the necessity and usefulness of leading a healthy lifestyle is explained, its main components and categories of factors affecting human health are revealed. Thereby comparing healthy lifestyle with PFP is given.

In the course of writing a scientific work, a conclusion was made about the relationship between professional-applied physical training of students and a healthy lifestyle. Both categories of active existence of the personality are similar to each other and have the same components and means of their realization, they include: sport, climate, rest, hygiene and other factors.

Also in the article the key tasks of professional-applied physical training of students are analyzed in detail and their importance in this direction of activity on preparation of future professional specialists in the persons of students of higher educational institutions is explained.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical culture, sport, professional applied physical training, students.

УДК 796.001.3

Ни для кого не секрет, что самая важная ценность жизни у человека – это его здоровье, которое необходимо оберегать и внимательно к нему относиться, чтобы всегда оставаться в тонусе для профессиональной и бытовой деятельности на протяжении всей жизни.

Коэффициент здоровья человека зависит от различных факторов. Е.П. Ильин в своем труде «Психология физического восприятия» выделил процентное содержание влияния каждого фактора на здоровье [1]. На рисунке 1 представлена диаграмма, которая отображает данную классификацию.

Из диаграммы можно понять, что самый объемный и значимый фактор, который влияет на здоровье человека – это здоровый образ жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ – это специфическое ведение жизни, которое помогает сохранить здоровье и контролировать поведение любого человека [2].

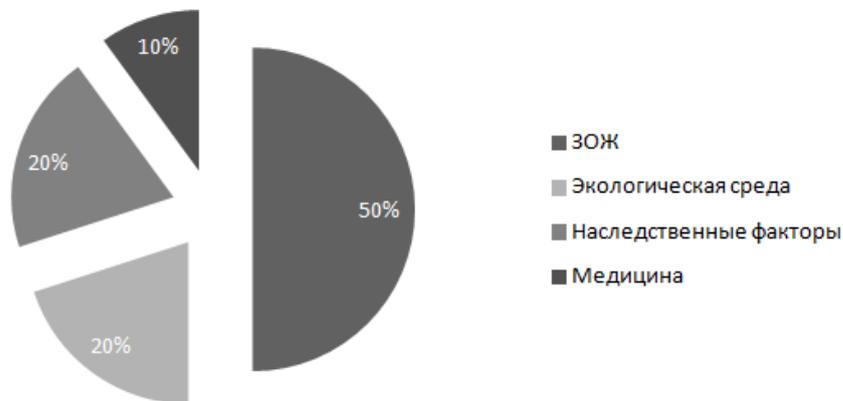


Рис. 1. Категории факторов, влияющих на здоровье человека по Е.П. Ильину.

Здоровый образ жизни – это комплекс взаимодействующих составляющих специального образа жизни. Они цикличны и не могут существовать друг без друга. Данные составляющие можно изобразить в виде непрерывающейся цепи, которая отображена на рисунке 2.

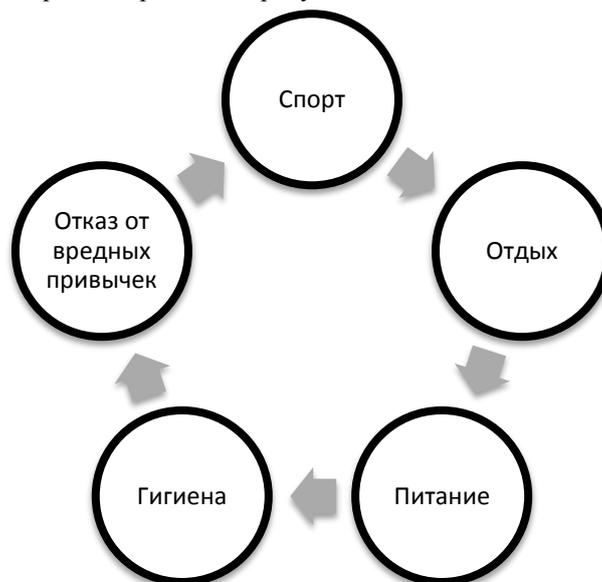


Рис. 2. Основные составляющие ЗОЖ.

Из схемы, изображенной на рисунке 2 можно заметить, что спорт является важной и неотъемлемой частью здорового образа жизни любого человека. Поэтому очень важно внедрять его во все сферы жизнедеятельности: учебу, труд, профессию и так далее.

Для того чтобы подготовить будущего специалиста к профессии, в его обучении обязательно должны присутствовать все необходимые дисциплины, в том числе и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это своего рода специальное направление физического воспитания, которое направлено на формирование и совершенствование навыков личности, имеющих большое значение для отдельно взятой профессии.

Любая сфера труда требует напряженных умственных, психических, психологических и физических сил, координации движений. Несмотря на это каждая профессия требует свой собственный уровень развития психофизических качеств, свой собственный список профессионально-прикладных навыков и умений. Так, например, для профессии геолога-поисковика необходима прикладная физическая подготовка одного уровня и содержания, а для профессии филолога – другого уровня и содержания.

Главной целью профессионально-прикладной физической подготовкой является психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Для того чтобы достичь цель ППФП необходимо добиться у будущих специалистов готовности:

- к ускоренному обучению профессиональной деятельности;
- к высокопроизводительному труду;
- к предотвращению профессиональных травм и заболеваний для обеспечения долголетия профессионального труда;
- к использованию физической культуры и спорта в качестве активного отдыха и профессиональной работоспособности.

Также необходимо отметить, какие задачи призвана решать профессионально-прикладная физическая подготовка студентов для их будущей профессиональной деятельности. Перечень этих задач изображен на рисунке 3 [3].



Рис. 3. Перечень задач ППФП.

Прикладные знания имеют сильную связь с будущей профессией, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях дисциплины «Физическая культура», во время бесед и семинаров, и т.д. Важно отметить, что данные знания являются фундаментом к эффективной будущей трудовой деятельности.

Прикладные умения и навыки необходимы будущему специалисту для обеспечения своей безопасности в быту и во время выполнения профессиональной работы. Данные умения и навыки, которые считаются отточенными и приводятся в автоматическом режиме с помощью мышечной памяти, способствуют прогрессивному экономическому росту и быстрому решению производственных задач.

Прикладные психофизические качества – это достаточной обширный перечень необходимых качеств, которые зачастую формируются при занятиях различными видами спорта, и которые необходимы каждой профессиональной группы.

Быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость – все эти качества относятся к прикладной физической подготовке. Все эти качества необходимы для четкого и качественного выполнения профессиональных работ. Необходимо заранее акцентировать внимание на формировании этих качеств в моменте физического воспитания студентов до момента достижения их профессионального уровня.

Прикладные специальные качества – это отдельная группа специальных навыков, умений и способностей организма противостоять физическим воздействиям внешней среды: температурные особенности и погодные условия (жара, холод, дождь, снег), адаптация к передвижению на разных транспортных средствах (воздушные, водные, наземные транспортные средства) и другое.

Формирование специальных качеств и навыков является неотъемлемой и важной частью в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, которая возможна не только с помощью специальных физических упражнений, но и при регулярных занятиях отдельными видами спорта, которые будут полезны для той или иной профессии [4].

Среди основных средств ППФП можно выделить физические упражнения. Они эффективны тем, что могут сочетают в себе различные элементы физической активности, специальные упражнения, которые

будут актуальны как для общего развития организма, так и для физической подготовки будущих специалистов.

Развитие физических качеств (сила, скорость реакции, выносливость, ловкость и другое) у студентов возможно только во время физических упражнений в моменте профессионально-прикладной физической подготовки.

Так же среди средств ППФП можно выделить природные факторы, питание, отдых, гигиену. Верное использование этих средств усиливает эффект физической активности. Питание, отдых, климат и гигиена считаются самостоятельными средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

Можно заметить, что средства ППФП очень схожи с основными составляющими здорового образа жизни, что характеризует их связь. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это такое же ведение здорового образа жизни, только регулируемого в стенах учебного заведения, а не находится в полном самоконтроле личности [5].

Баланс физических нагрузок, отдыха, психофизического спокойствия и многих других составляющих является выгодным и эффективным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов на пути их становления специалистами будущих профессий. Важно отметить, что физически подготовленный и развитый человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит перепады температур, устойчив к инфекциям и вирусам, что в свою очередь делает из него здорового, крепкого и эффективного человека и профессионала.

### *Список литературы / References*

1. Тихонова В.А., Данилова А.М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. – 2019. – № 6(27). – С. 169-172.
2. Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний в период до 2025 года: приказ М-ва здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. №8 // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения: 27.09.2024).
3. Кутейников В.А., Анохина А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее задачи и средства // Молодой ученый. [Электронный ресурс] – 2018. - №22(208). – С. 471-472. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/208/50890/> (дата обращения: 27.09.2024).
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н.А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 140 с. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/542957> (дата обращения: 27.09.2024).
5. Каравашкина О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в ВУЗе // Вестник МГПУ. - Серия: Естественные науки, [Электронный ресурс] 2015. - №3 (19). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov-v-vuze-1> (дата обращения: 27.09.2024).