

УДК 796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1003

Андрющенко А.С., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,  
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Andriushchenko A.S. student

Research Supervisor: Ryazanova E.A. Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

### **MAIN FACTORS DETERMINING THE PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A FUTURE SPECIALIST**

*Различные сферы человеческой деятельности требуют разнообразного уровня физической подготовки. Существует определенный перечень профессий, доступ к которым невозможен без определенных физических качеств. В данной статье рассматриваются основные аспекты, определяющие необходимый профессионально-прикладной уровень физической подготовки студентов разных направлений для успешного выполнения профессиональных обязанностей будущим специалистом. Среди этих аспектов можно выделить режим труда, условия и формы работы. Кроме того, в статье описаны различные методы достижения цели физического воспитания.*

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, формы труда, динамика работоспособности, студенты, вуз, ослабленное здоровье

*Different spheres of human activity require a diverse level of physical fitness. There is a certain list of professions, access to which is impossible without certain physical qualities. This article considers the main aspects that determine the necessary professional-applied level of physical training of students of different directions for successful fulfillment of professional duties by a future specialist. Among these aspects we can single out the labor regime, working conditions and forms of work. In addition, the article describes various methods of achieving the goal of physical education.*

**Keywords:** *professional applied physical training, physical education, forms of labor, dynamics of working capacity, students, university, impaired health physical qualities*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это система использования методов физической культуры и спорта для подготовки студента направленных на развитие прикладных знаний, физических и специальных навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач. Цель ППФП — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности [1].

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, а также повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Поэтому, для подготовки к профессии экономиста необходима профессионально-прикладная физическая подготовка определенного содержания, в то время как будущему геологу требуется другая подготовка. Разнообразные виды труда условно подразделяются на три категории: мышечный или физический труд; труд, связанный с деятельностью органов чувств или сенсорный (работа водителей, машинистов и т. д.); умственный или интеллектуальный труд. Данная работа направлена на организацию, сбор и укрепление знаний студентов о средствах и методах физического воспитания в профессионально-прикладной области физической подготовки.

Целью настоящей работы явилось использование средств и методов физического воспитания в профессионально-прикладной области физической подготовки для студентов с ослабленным здоровьем.

Задачи работы: 1) изучить теоретические аспекты программы по профессионально-прикладной физической подготовке для обучающихся с ослабленным здоровьем; 2) приемлемые средства и методы физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем.

Университеты, специализирующиеся на обучении в области спорта, предлагают уникальную программу, которая объединяет гуманитарные аспекты и специализированную физическую подготовку. Эта программа направлена на развитие конкретных знаний и навыков, необходимых для успешной карьеры в производстве, научной сфере, образовании и высших учебных заведениях. Цели программы включают не только приобретение прикладных знаний и физических умений, но и развитие психологической устойчивости и специфических качеств, важных для будущей профессии. Студенческая программа по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) адаптируется под требования конкретной профессии, кото-

рой они будут заниматься в будущем. Ключевые задачи этой программы обширны и многообразны: они охватывают не только усвоение необходимых знаний и мастерство в определённых физических упражнениях, но также направлены на развитие психофизических и специальных качеств, которые будут способствовать их профессиональному росту и личностному развитию. Человеческие двигательную и трудовую активности определяют различные компоненты, такие как мышечная сила, выносливость, скорость, координация движений, способность к концентрации и устойчивому вниманию, реакция на выбор и другие психофизические качества.

Влияние профессии на сочетание физической и специализированной подготовки сильно разнится. Люди, работающие в гуманитарных областях, обычно нуждаются только в базовой физической подготовке для поддержания своего психофизического здоровья. Однако недавние исследования показывают, что работники в гуманитарных сферах могут столкнуться с проблемами, такими как головокружение и признаки остеохондроза, вызванные слабостью вестибулярного аппарата и длительным сидением в одной позе. Поэтому знание и умение применять специальные упражнения становятся необходимыми для предотвращения или лечения этих состояний.

Физическое образование играет важную роль в профессиональном развитии человека, связывая его трудовую деятельность с физкультурой и спортом. Это сочетание позволяет использовать спортивные упражнения для воспроизведения элементов рабочего процесса. При разработке программы физической подготовки необходимо учитывать тип работы, условия и ритм работы, а также особенности утомляемости и заболеваемости профессионалов.

Важно анализировать структуру и специфику работы, а также учитывать взаимосвязь между рабочим и свободным временем при разработке программы. Работоспособность специалистов, которая меняется в процессе работы, играет ключевую роль в определении содержания упражнений. Необходимо уделить особое внимание физическому воспитанию студентам, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Материал для изучения профессионально-прикладной подготовки для данной группы должен подбираться в соответствии с профиограммой будущей профессиональной деятельности бакалавров и с учетом нозологии основного заболевания, уровня физического развития и функционального состояния студентов группы ЛФК [2].

Научная организация физического воспитания студентов архитектурного вуза должна быть основана на результате теоретического исследования будущей профессиональной деятельности и возможностей физкультурно-спортивной деятельности в профессионально-прикладной подготовке буду-

щих архитекторов, с учетом ограничений в состоянии здоровья студентов. После проведения исследования и сравнения специфики физической подготовки будущего архитектора и наиболее важных качеств в физкультурно-спортивной деятельности, было установлено, что спортивные игры являются наиболее эффективным методом профессиональной физической подготовки. Спортивные игры – совокупность разнообразных физических упражнений, которые выполняются в ограниченном лимите времени в различных сочетаниях в зависимости от игровой ситуации. Данный вид спорта успешно формирует как физические качества (выносливость, быстрота, ловкость), так и СПВК педагога (коммуникативность, эмоциональная устойчивость, активная стратегия поведения, рефлексия) [3].

Студентам, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, рекомендуется заниматься бадминтоном и настольным теннисом. Физические упражнения, выполняемые в этих видах спорта, имеют аэробный характер и оказывают положительное воздействие на здоровье, тренируя сердечную мышцу и нормализуя кровяное давление. Уровень технической подготовки студентов является важным фактором саморегуляции физической нагрузки, которую организм испытывает. Кроме того, спортивные игры являются моделью повседневной жизни, отражая практическое поведение человека в различных условиях, которые постоянно меняются в соответствии с установленными правилами. Участие в спортивно-игровой деятельности позволяет приобрести общественно значимый опыт и способствует когнитивному, личностному и нравственному развитию. Соревнования по настольному теннису и бадминтону могут проводиться в различных форматах: индивидуальные, индивидуально-командные, командные, парные. Эти виды спорта пользуются популярностью как среди девушек, так и среди юношей.

Специалисты обладают разнообразными знаниями и навыками, а также развитыми интеллектуальными способностями, культурой и мотивацией к физической активности. Однако их профессиональная жизнь часто проходит в плохо проветриваемых помещениях, где они много времени проводят за работой в условиях недостаточного освещения. Это влечет за собой необходимость переключения между различными задачами, от просмотра информации на экране до анализа данных, что требует глубокой концентрации и может привести к профессиональным заболеваниям. Непосредственные контакты с людьми требуют от специалистов выдержки, решительности, смелости, а также навыков и умений предвидеть поведение и поступки контрактных работников.

Физическая подготовка студентов должна быть разнообразной, включая упражнения на быстроту, спортивные игры, силовые тренировки и занятия на открытом воздухе. В процессе обучения (и в будущей профессиональной деятельности) рекомендуется использовать производственную гимнастику. В содержание учебного процесса по физическому воспитанию следует включать гимнастику (упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки и другие), спортивные игры, лёгкую атлетику (спринт, прыжки, бег на средние дистанции и т. д.), различные виды подвижных игр, эстафету с резкими переходами, передачей мячей, остановками и поворотами. Физическое воспитание – это процесс, который направлен на изучение физических упражнений, развитие или поддержание физических, психических и других свойств личности, а также формирование связанных с ними знаний, способностей и мотивов деятельности. Оно также помогает формировать систему ценностных ориентаций личности в отношении здорового образа жизни и обеспечивает готовность к нему. Физическое воспитание осуществляется в соответствии с общими и специфическими закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса, и оказывает влияние на различные качества личности.

**Выводы.** Таким образом, в области физического воспитания применяются два основных типа методик: уникальные для этой сферы и те, что заимствованы из общих педагогических практик. Уникальные методы включают в себя строго организованные упражнения, игровые и соревновательные подходы, направленные на обучение правильному выполнению физических упражнений и развитие физических способностей. В то время как общепедагогические методы охватывают вербальные подходы и визуальные средства, их цель – достичь гармоничного сочетания для эффективности физического воспитания, следуя методическим принципам.

Строго регламентированные упражнения предлагают множество педагогических возможностей. Они позволяют организовать физическую активность по четкой программе, контролировать нагрузки и адаптироваться к физиологическим особенностям студентов. Кроме того, такие упражнения способствуют целенаправленному развитию физических качеств. Они подходят для всех возрастных групп и помогают освоить технику упражнений. Разработка программ физической подготовки и спортивных мероприятий для студентов высших учебных заведений требует учета специфики будущей профессии студентов и ресурсов вуза. Это включает не только академическую подготовку, но и организацию досуговых физкультурных мероприятий.

В работе представлены теоретические аспекты программы по профессионально-прикладной физической подготовке для обучающихся с ослаб-

ленным здоровьем и предложены приемлемые средства и методы физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем. Теоретические основы прикладных знаний будущим специалистам необходимы для осознанного и методически правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. Учебный материал должен быть ориентирован не только на личную подготовку студентов, но и на их подготовку в качестве будущих руководителей производственных или творческих коллективов. Подготовка по программе физического воспитания и спорта во внеучебное время необходима для студентов, у которых недостаточно общей и специальной психофизической подготовленности.

### **Библиографический список**

1. Физическая культура студента и жизнь: учебник / Под редакцией В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2010. – 258 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: ГАРДАРИКИ, 1999. – 156 с.
3. Шкурпит М.Н., Поповян Н.О. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. №27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sidyachego-obraza-zhizni-na-organizm-i-profilakticheskie-metody> (дата обращения: 21.04.2024)