

Министерство науки и высшего образования  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Северный (Арктический) федеральный  
университет имени М.В. Ломоносова»

**Профессионально-прикладная физическая культура  
в системе физического воспитания студентов**

*Учебное пособие*

Архангельск  
САФУ  
2021

А

Рекомендовано к изданию методической комиссией Северного  
(Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова

**Авторы:**

*Голубина О.А.*, кандидат педагогических наук, доцент;

*Кочнев А.В.*, кандидат биологических наук, доцент;

*Лебедева М.П.*, кандидат педагогических наук, доцент;

*Журавлев А.В.* старший преподаватель;

*Чугин М.А.* старший преподаватель;

*Желудков В.Б.*, старший преподаватель

**Рецензенты:**

*Балюк В.Г.*, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры САФУ им. М.В. Ломоносова;

*Шаренкова Л.А.*, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и медицинской реабилитации СГМУ

Профессионально-прикладная физическая культура в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.А. Голубина, А.В. Кочнев, М.П. Лебедева, А.В. Журавлев, М.А. Чугин, В.Б. Желудков; Сев. (Арктич.) федер. ун-т. – Электронные текстовые данные. – Архангельск: САФУ, 2021. – 114 с.

ISBN 978-5-261-01518-5

Приведены теоретические сведения по системе физического воспитания студентов высшего учебного заведения, а также особенности факторов и условий, определяющих эффективность профессиональной подготовки специалиста. Выявлены возможности физического воспитания в управлении профессиональной подготовкой студенток вуза. Представлены эффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Разработана модель профессионально-прикладной системы физического воспитания (ППФВ) для студенток технических направлений.

Предназначено для преподавателей физической культуры и студентов 1–3-го курсов обучающихся по техническим направлениям очной формы обучения, обучающихся по элективному курсу «Прикладная физическая культура и спорт».

Издательский дом им. В.Н. Булатова САФУ  
163060, г. Архангельск, ул. Урицкого, д. 56

ISBN 978-5-261-01518-5

© Северный (Арктический) федеральный  
университет имени М.В. Ломоносова, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ .....	8
1.1. Сущность, основные понятия и методология исследования профессионального развития.....	8
1.2. Факторы и условия, определяющие эффективность про- фессиональной подготовки специалиста технического профиля	17
1.3. Студент как субъект учебного труда. Особенности профес- сиональной подготовки .....	24
1.4. Роль физической культуры в профессиональной подготов- ке студентов вузов .....	36
Глава 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ .....	41
2.1. Реализация модели профессионально-прикладного физиче- ского воспитания в учебном процессе вуза.....	41
2.2. Содержание, структура, критерии и показатели физическо- го воспитания студентов .....	53
Глава 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАКРОМОДУЛЬ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	58
3.1. Клубные танцы .....	62
3.2. Йога. Основные позы (асаны) йоги.....	65
3.3. Фитбол. Упражнения на фитболах .....	77
3.4. Основные правила занятий по физической культуре .....	90
Заключение .....	93
Список используемых источников.....	95
Приложения .....	99

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время профессиональная деятельность не рассматривается специалистами профессиональной подготовки как совокупность многих составляющих, в результате учет ее особенностей носит фрагментарный характер. Важнейшим направлением исследований является усиление профессиональной направленности подготовки специалистов в вузе. Важную роль в освоении профессии, достижении вершин профессионализма играет умелое использование ценностей физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, физического и духовного развития, функциональной подготовленности как важнейших составляющих профессионализма. В противном случае сильное и выраженное переутомление обучающихся может явиться основой формирования психосоматических заболеваний и как результат – снижение качества образования. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективным и доступным средством должна стать разработка психофизических методик коррекции и реабилитации студентов, обеспечивающих расширение функциональных возможностей организма, развитие профессионально важных качеств.

В то же время результаты исследования показывают, что только 15,5 % специалистов технического профиля используют физкультурно-спортивные и оздоровительные средства в профессиональной деятельности. Как отметили 95 % экспертов, причинами являются слабая разработанность концептуальных подходов по использованию средств физической культуры в учебно-профессиональной деятельности будущих специалистов на этапе профессиональной подготовки, слабая междисциплинарная связь общепрофессиональных и специальных дисциплин с физической культурой.

В настоящее время занятия по физической культуре в вузах осуществляются на основе учебной программы дисциплины «Физическая культура», которая рекомендована Министерством образования России и соответствует Государственным образовательным стандартам высшего профессионального образования по соответствующим направлениям.

Однако ее содержание ориентировано, прежде всего, на решение задачи общей и двигательной подготовки. Содержание же раздела профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) передано для самостоятельной разработки кафедрам физического воспитания вузов. Так, в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по инженерным направлениям предписывают «осуществлять преподавание дисциплины «Физическая культура» по программам, разработанным в самом вузе и учитывающим профессиональную специфику специальности, устанавливать необходимую глубину преподавания отдельных разделов дисциплин, содержание которых должно быть профессионально ориентировано с учетом профиля подготовки выпускников и содействовать реализации задач их профессиональной деятельности».

В целях модернизации процесса преподавания модуля «Физическая культура и спорт», определения порядка его освоения с учетом состояния здоровья обучающихся, реализации принципов студентоцентрированного обучения, в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по уровню образования бакалавриат и специалитет, с учетом мнения профсоюзной организации работников и обучающихся САФУ и Совета студенческого самоуправления САФУ, введен в действие Регламент организации учебного процесса по физической культуре и спорту в Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В. Ломоносова (приложение А).

Регламент разработан в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физических и спортивных мероприятий»;
- федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по направлениям подготовки и специальностям высшего образования (ФГОС ВО);
- самостоятельно устанавливаемыми образовательными стандартами (СУОС);
- Уставом университета;
- локальными нормативными актами университета.

Целью реализации модуля «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, самоподготовки, здоровьесбережения для будущей профессиональной деятельности, а также организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности обучающихся.

Физическая подготовка к трудовой деятельности современного специалиста чрезвычайно сложное и трудное для реализации дело. Она требует учета многих «если», и не только особенностей профессиональной деятельности, но и, в частности, индивидуальных особенностей студентов, их места проживания и особенностей реагирования организма на климатогеографические факторы и сезонные ритмы, использования современных информационных и технологических подходов. Вместе с тем программы, рассчитанные на среднестатистические данные о физическом состоянии и развитии студента без учета их динамики, создают проблемы в формировании личности и профессиональной готовности будущего специалиста.

По целому ряду профессий разработаны соответствующие программы профессионально-прикладной подготовки, основанные на классификации Ф.Т. Ткачева, которая носит обобщающий характер и включает в себя 15 групп профессий [21]. Данные программы приносят реальный положительный эффект при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Но вместе с тем активно изменяющаяся учебно-профессиональная среда и профессиональная деятельность требуют внесения корректировки в модели (системы) профессиональной подготовки студентов технического вуза, в том числе детерминации связи физической подготовки с сезонной динамикой психофизиче-

ского и биоэнергетического состояния для обеспечения условий профессиональной успешности.

Обеспечение обратной связи обуславливает необходимость создания медико-педагогического контроля, который бы способствовал дифференциации педагогических задач и их решению в процессе физического воспитания каждого отдельного студента. Необходим целый комплекс организационно-методических условий, которые следует рассматривать как чрезвычайно важный элемент всей системы исследований. Это предполагает разработку модели функционирования физической культуры с включением ряда компонентов, составляющих портрет профессиональной подготовки студента.

Отсутствие научно-методической литературы и методических рекомендаций по данной проблеме, программ профессиональной физической подготовки, основанных на сезонной динамике, затрудняет управление системой физического воспитания в годичном цикле подготовки, существенно снижает результативность профессиональной подготовки будущих специалистов технических вузов.

Важно, что развитие профессионально-прикладной системы физического воспитания становится все более актуальным, так как она педагогически обусловлена, поскольку посредством целенаправленного применения методов и средств физического воспитания может быть достигнут существенно более высокий уровень.