DOI 10.25588/CSPU.2020.157.4.004
УДК 378.172
ББК 75.4

Д. В. Викторов[1], Е. Ю. Никитина[2], А. Н. Богачев[3]

[1]ORCID № 0000-0003-0635-1162
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Российская Федерация; заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский институт искусств им. П. И. Чайковского, г. Челябинск, Российская Федерация.
E-mail: viktorovdv@yandex.ru

[2]ORCID № 0000-0001-9550-4700
Профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры русского языка, литературы и методики обучения русскому языку и литературе, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Российская Федерация.
E-mail: elenaurievna@bk.ru

[3]ORCID № 0000-0002-3206-5963
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Российская Федерация.
E-mail: bogachevan@cspu.ru

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Введение. В статье профессионально-прикладная физическая подготовка рассматривается с точки зрения концепции прикладного физкультурного образования; представлены требования прикладного физкультурного образования для обеспечения у студентов увеличение диапазона адаптационных возможностей организма, формирования профессионально важных качеств и, как следствие, формирования профессиональной адаптации, способствующей успешному овладению профессией и дальнейшему совершенствованию в ней. Цель статьи — актуализировать профессионально-прикладную физическую подготовку с учетом разработанной нами

концепции прикладного физкультурного образования студентов, обеспечивающей возможность эффективного формирования профессиональной адаптации.

Материалы и методы. Основными методами исследования являются анализ научной литературы, посвященной проблеме профессионально-прикладной физической подготовки, непрерывному профессиональному обучению и образованию студентов, рассмотрение методики педагогического процесса, в ходе которого у студентов в достаточной степени обеспечивается увеличение диапазона функциональных возможностей организма, позволяющего формировать профессиональную адаптацию; а также диагностические методики, позволяющие описать этапность процесса профессиональной адаптации, методы статистической обработки данных.

Результаты. Разработана концепция прикладного физкультурного образования (ПФО), способствующая созданию предпосылок для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой работоспособности и производительности труда. Авторами представлено поэтапное формирование профессиональной адаптации в процессе прикладного физкультурного образования, на основе которого осуществляется тактика работы преподавателя физической культуры, обеспечивающая приспособление к содержанию, условиям и характеру конкретной профессиональной деятельности за счёт использования экспериментальных методов профессионально-прикладной физической подготовки. Выявлены и описаны совокупность показателей, отражающих увеличение диапазона адаптационных возможностей организма в процессе на каждом из этапов формирования профессиональной адаптации.

Обсуждение. Подчеркивается, что актуализация профессионально-прикладной физической подготовки в рамках ПФО создаёт результативную профессиональную адаптацию в практике физического воспитания студентов, создавая предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального

мастерства, достижения высокой работоспособности и производительности труда.

Заключение. Делается вывод о том, что проведение экспериментальной методики в рамках прикладного физкультурного образования выступает как действующий инструмент реализации потенциальных возможностей улучшения состояния здоровья и физической подготовленности и предполагает выведение студента на более высокий уровень формирования профессиональной адаптации.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка; профессиональная адаптация; студенты; методика прикладного физкультурного образования; вуз.

Основные положения:

– разработана концепция прикладного физкультурного образования с использованием совокупности взаимосвязанных принципов, подходов, методов прикладной физической культуры в рамках современного ФГОС ВО;

– представлена методика прикладного физкультурного образования (ПФО), обеспечивающая возможность эффективного формирования профессиональной адаптации студентов вуза;

– определены этапы профессиональной адаптации в практике физического воспитания студентов с включением прикладной подготовки.

1 Введение (Introduction)

Успешное освоение будущей профессиональной деятельности, специфических требований, предъявляемых производственными профессиями, зависит от обеспечения необходимого уровня физической и функциональной подготовленности, тренированности, развития профессионально важных качеств и психомоторных способностей. Влияние профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), сущность которой состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью овладения человеком знаниями, умениями и навыками, необходимыми ему в данной профессии, в образовательном процессе вуза достаточно ши-

роко, постоянно осмысляется, переоценивается, приводя к формированию более целостного взгляда на физическую культуру в целом [1].

В настоящее время в России наблюдаются трансформации, связанные с укрупнением вузов, увеличением количества специальностей, переходом на двухуровневую основу системы высшего образования, становлением многопрофильных университетов и т. д., которые затрудняют составление рекомендаций по формированию необходимых знаний, физических умений, и специальных качеств и навыков, которые будут способствовать успешному постижению студентами будущей профессии.

Наблюдается интенсивная смена учебных планов и программ по физической культуре. С одной стороны, это явление позитивное. Идёт поиск соответствия содержания образования бурно изменяющемуся времени. С другой, это существенно затрудняет стабильность работы вузов [2]. Введение в действие в 2010–2011 гг. Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения (ФГОС-3), а в дальнейшем ФГОС-3+ и 3++, существенно снижающих обязательное количество часов учебной нагрузки, нормативно отводимых на физическое воспитание студенческой молодежи, представляющие собой, по сути, программы физической подготовки, и закрепляющих самостоятельные занятия по физической культуре в вузе по программам бакалавриата и магистрата, заложило организационную основу создания принципиально новой по своему содержанию системы прикладной подготовки будущих дипломированных специалистов в стенах вуза [3].

На сегодняшний день в достаточной степени далеко не каждый преподаватель владеет необходимым уровнем знаний, нужных для понимания сущности профессиональной деятельности, проявляет необоснованную инертность и пассивность в необходимой работе по формированию профессиональной адаптации, что существенным образом отражается на функциональной подготовленности человека к изменяющимся условиям его жизнедеятельности [4].

По нашему мнению в современных условиях ППФП студентов требует иного подхода к ее педагогической реализации, предполагает некоторую изменчивость прикладной физической подготовки, с учётом практических рекомендаций к занятиям физической культурой [5].

Цель исследования — актуализировать педагогическую концепцию непрерывного прикладного физкультурного образования студентов. В нашем понимании, это процесс действия, понимаемый как некоторое дополнение сведений в сторону большего совершенствования, предполагающего поэтапные последовательные преобразования объекта, повышение уровня (степени, стадии) развития посредством количественных и качественных изменений сохраняемой основы. Актуализация прикладного физкультурного образования (ПФО) — это последовательное изменение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов вуза в сторону развития их профессионально важных, физических и личностных качеств в результате реализации целенаправленной педагогической деятельности с использованием совокупности взаимосвязанных принципов, подходов, методов физической культуры в рамках современного ФГОС ВО [6].

2 Материалы и методы (Materials and methods)

Свидетельства статистики убедительно доказывают, что адаптированный организм может легче, чем неадаптированный, переносить воздействия различных неблагоприятных факторов внешней среды, а под влиянием чрезвычайного усилия, эмоционального напряжения или при высокой мотивации деятельности организм человека способен продемонстрировать функциональную активность, недо-ступную для него в спокойном состоянии. Все это говорит о том, что организм человека обладает скрытыми резервами (возможностями), а адаптированный человек обладает большими резервами, умеет лучше использовать их в процессе адаптации [7–9].

С нашей точки зрения, профессиональная адаптация — это приспособление к содержанию, условиям и характеру конкретной профессиональной деятельности посредством организации учебно-

го процесса. При этом профессиональная адаптация предполагает овладении нормами и функциями будущей профессиональной деятельности студента.

В исследовании приняли участие 42 студента ЮУрГУ (НИУ) (ЭГ) 39 студентов ЮУрГИИ им. П. И. Чайковского (КГ). Исследование проводилось в течение 2017–2020 гг. Изучение содержания педагогического процесса по физическому воспитанию в условиях регламентированных занятий для достижения необходимого уровня развития профессионально важных физических качеств будущих специалистов показало, что в динамике показателей физической подготовленности студентов за период обучения, выполняемой согласно общепринятым методикам и техническому исполнению, достоверных различий средних значений показателей по t-критерию Стьюдента не выявлено ($P > 0,05$).

Нами была выдвинута гипотеза: профессиональная адаптация к будущей профессиональной деятельности у студентов с ограниченными возможностями здоровья будет успешна, если изменить методику преподавания прикладной физической подготовки. Согласно ФГОС на реализацию ППФК отводится последний семестр изучения дисциплины. Нами предлагается включение ППФК в каждый чётный (2, 4, 6) семестр для сокращения период адаптации к прикладным физическим нагрузкам и повышения двигательной подготовленности.

Поскольку в большом разнообразии заболеваний студентов очень сложно составить две одинаковые группы по полу, возрасту, курсу обучения, имеющемуся заболеванию, его стадии и прочих признаков, то было решено, что будет собрана одна смешанная экспериментальная группа и одна смешанная контрольная группа с разными заболеваниями.

Нами учитывалось, что формирование адаптации, в том числе и профессиональной, проходит три фазы:

1) Срочная «начальная» стадия процесса приспособления к физической нагрузке характеризуется мобилизацией функциональ-

ных систем (внешнего дыхания и кровообращения). На этой фазе использовались методы функциональных проб, в частности, проба Серкина и проба Мартине-Кушелевского.

2) Долговременная фаза, заключающаяся в структурных перестроениях в организме, вследствие накопления в организме эффектов многократно повторенной срочной адаптации, обеспечивающей увеличение физиологических возможностей доминирующей системы за счет повышения экономичности внутренних систем. На этой фазе использовался метод Стабилометрии, позволяющий отследить качество функции равновесия, то есть динамику освоения человеком новых (прикладных) двигательных навыков.

3) Устойчивая фаза, подразумевает увеличение мощности и повышение экономичности функционирования двигательного аппарата. Эта фаза характеризуется мощностью физической работы, поэтому для её измерения, учитывая рекомендации и противопоказания для данной категории студентов, проводится проба PWC170 и МПК (Таблица 1).

Таблица 1 — **Экспериментальная методика прикладного физкультурного образования (ПФО)**
Table 1 — **Experimental method of the applied physical Education**

2 семестр	4 семестр	6 семестр
Мобилизация функциональных систем (внешнего дыхания и кровообращения)	Повышение качества функции равновесия	Двигательная активность (мощность работы)
Начальная адаптация	Долговременная адаптация	Устойчивая адаптация

С нашей точки зрения, такой механизм определяет организацию прикладного тренировочного процесса, когда в ограниченный промежуток времени происходит постоянное воздействие на организм занимающегося, вынуждая его приспосабливаться (адаптироваться) к созданным условиям.

3 Результаты (Results)

Давая авторское определение понятия «прикладное физкультурное образование (ПФО)» мы понимаем, что это актуализирует педагогический процесс в рамках достаточной по объёму и адекватной профессионально-прикладной физической подготовки, отражающий увеличение диапазона адаптационных возможностей организма [5].

Показано, что при сравнении фиксируемых показателей в конце 2-го, 4-го и 6-го семестров по вышеобозначенным методам и оформлении в виде таблиц мобилизация функциональных систем (внешнего дыхания и кровообращения) (1 этап) неизбежно приводит к качеству функции равновесия (2 этап), а повышение качества функции равновесия связано с его двигательной активностью (3 этап). Этот факт, по нашему мнению, служит доказательством эффективности предлагаемой методики занятий. Из таблицы 2 видно, что при проведении пробы Серкина (трёхэтапная задержка дыхания) каждый этап данной пробы объединяет важные категории функционального состояния: 1 этап — физические возможности, 2 этап — физические способности, 3 этап — энер-гетические ресурсы. В 6-м семестре (2019–2020) и в ЭК и в КГ отмечаются достоверные отличия ($p < 0,05$) от результатов на 1-2 семестрах (Таблица 2).

Таблица 2 — **Начальная фаза процесса формирование профессиональной адаптации**

Table 2 — **The initial phase of the process is the formation of professional adaptation**

Показатель	Вуз	Этапы исследования		
		2017–2018	2018–2019	2019–2020
Проба Мартине	ЮУрГУ	39/61*	64/36*	74/26*
	ЮУрГИИ	43/57*	61/39*	69/31*
Проба Серкина	ЮУрГУ	46,3/86,7**	48,2/97,5**	59,5/103,4**
	ЮУрГИИ	46,7/91,9**	48/103,1**	64,6/116,4**

Примечания – *Кол-во студентов (%) по типу реакции: благоприятная (норм.) / неблагоприятная (гипо,гипер, дис, ступ); **2-й, 3-й этапы (%)

В частности, это выражается в увеличении задержки дыхания на 2-ом этапе, указывает на то, что студенты стали хорошо переносить гипоксические условия и экономичную работу дыхательной и мышечной систем, тем самым обосновывая эффективность данного подхода для формирования профессиональной адаптации. Это может служить доказательством возрастания адаптивных возможностей организма. При занятиях со студентами в ЭГ это означает формирование двигательных качеств в соответствии с функциональными возможностями систем организма.

Пробы Серкина убедительно свидетельствует, что среднегрупповые результаты, вне зависимости от пола и уровня физической подготовленности, указывают на тенденцию повышения адаптационных сдвигов и адекватности физической нагрузки. Студенты стали хорошо переносить гипоксические условия и экономичную работу дыхательной и мышечной систем.

Табличные данные долговременной фазы профессиональной адаптации свидетельствуют о выраженной положительной динамике у студентов ЭГ (Таблица 3).

Таблица 3 — **Долговременная фаза процесса формирование профессиональной адаптации**

Table 3 — **Long term phase of the process formation of professional adaptation**

Показатель	Вуз	Этап исследования		
		2017–2018	2018–2019	2019–2020
Скорость ОЦД	ЮУрГУ	24,6 ± 2,6	18,4 ± 1,9	17,8 ±1,9
	ЮУрГИИ	17,1 ± 2,1	15,9 ± 0,4	16,2±0,5

Продолжение Таблицы 3
Continuation of table 3

Показатель	Вуз	Этап исследования		
		2017–2018	2018–2019	2019–2020
Площадь статокинезиограммы	ЮУрГУ	234,9 ± 51,6	206,1 ± 40,0	172,3 ± 32,8
	ЮУрГИИ	247,9 ± 42,7	230,1 ± 38,01	231,82 ± 40,6
Отношение длины Статокинезиограммы к её площади	ЮУрГУ	3,2 ± 0,39	2,43 ± 0,6	2,01 ± 0,41
	ЮУрГИИ	2,91 ± 0,14	2,57 ± 0,19	2,2 ± 0,22
КФР	ЮУрГУ	64,42 ± 4,9	76,71 ± 4,5	85,08 ± 4,12
	ЮУрГИИ	65,63 ± 2,37	68,62 ± 3,54	73,32 ± 2,34

Из таблицы видно, что уменьшение значений показателя ОЦД к 3-му курсу является отражением улучшения стабильности.

Площадь статокинезиограммы — это часть плоскости, ограниченной кривой статокинезиограммы, показатель, зависящий от многих параметров. Значительное снижение данного показателя в ЭГ на 26 % с 235,2 до 172,5 свидетельствует об эффективности ПФО. В то время как данный показатель в КГ снизился лишь на 15,7 %.

Суммарная энергия, затраченная на поддержание или изменение позы за время проведения исследования (LFS) характеризует энергоемкость усилий поддержания позы. Данный показатель имеет еще и явно выраженный физический смысл, что позволяет более точно связывать его значение с долговременной фазой профессио-

нальной адаптации. Эффективность в данном случае означает минимизацию затрат энергии, которая у студентов с ЭГ к концу 3-го курса отражает экономичность ввиду выраженной динамики с 3,1 (1 курс), до 2,55 (2 курс) и 2,03 (3 курс), что свидетельствует о динамичности перестроек функциональной системы статокинетической устойчивости в новых, усложненных условиях.

Показатель стабильности (КФР), интегративно отражающий состояние равновесия, не имеет достоверных различий ни до, ни после эксперимента, что подтверждает наличие устойчивой нормы у всех студентов, стабильностью координационно-пространственных параметров деятельности и результативность технических действий. Однако у студентов ЭГ данный параметр сопровождается уменьшением разброса колебаний.

Анализ показателей PWC170 показал, что во втором семестре в ЭГ и КГ он был на низком уровне, в четвёртом семестре в обеих группах стал ниже среднего, но в 6 семестре в КГ относительный показатель PWC170 остался на среднем уровне, тогда как в ЭГ оценка результата стала выше среднего уровня ($p < 0,05$).

Аналогично по МПК: 2 семестр ЭГ и КГ — очень низкий показатель, 4 семестр ЭГ — низкий, КГ — ниже среднего ($p > 0,05$), 6 семестр ЭГ — средний, КГ — ниже среднего ($p < 0,05$) (Таблица 4).

Таблица 4 — **Устойчивая фаза процесса формирование профессиональной адаптации**

Table 4 — **Stable phase of the process formation of professional adaptation**

Показатель	Вуз	Этап исследования		
		2017–2018	2018–2019	2019–2020
PWC170 (относительная)	ЮУрГУ	12,9 ± 1,2	14,4 ± 1,4	16,7 ± 0,5
	ЮУрГИИ	13,1 ± 1,1	14,2 ± 1,4	14,8 ± 1,3
МПК (относительная)	ЮУрГУ	31,9 ± 2,1	37,1 ± 1,7	42,2 ± 0,7
	ЮУрГИИ	31,8 ± 1,8	35,6 ± 2,3	37,6 ± 2,5

4 Обсуждение (Discussion)

Трёхэтапная задержка дыхания (проба Серкина) объединяет на каждом этапе существенные категории функционального состояния: на 1 этапе — физические возможности, на 2 этапе — физические способности, на 3 этапе — энергетические ресурсы. В 6-м семестре (2019-2020) и в ЭК, в КГ отмечаются достоверные отличия ($p < 0,05$) от результатов на 1-2 семестрах.

Это выражается, в частности, в увеличении задержки дыхания на 2 этапе, указывает на то, что студенты стали хорошо переносить гипоксические условия и экономичную работу дыхательной и мышечной систем, тем самым обосновывая эффективность данного подхода для формирования профессиональной адаптации. Это может служить доказательством возрастания адаптивных возможностей организма, формирования двигательных качеств в соответствии с функциональными возможностями систем организма.

Пробы Серкина убедительно свидетельствует, что среднегрупповые результаты, вне зависимости от пола и уровня физической подготовленности, указывают на тенденцию повышения адаптационных сдвигов и адекватности физической нагрузки, студенты стали хорошо переносить гипоксические условия и экономичную работу дыхательной и мышечной систем.

Анализ скорости ОЦД также свидетельствует о выраженной положительной динамике у студентов ЭГ. Уменьшение значений данного показателя к 3-му курсу является отражением улучшения стабильности.

Площадь статокинезиограммы — это часть плоскости, ограниченной кривой статокинезиограммы, показатель, зависящий от многих параметров. Значительное снижение данного показателя в ЭГ на 26 % с 235,2 до 172,5 свидетельствует об эффективности ПФО. В то время как данный показатель в КГ снизился лишь на 15,7 %.

Суммарная энергия, затраченная на поддержание или изменение позы за время проведения исследования (LFS), характеризует энергоемкость усилий поддержания позы. Данный показатель имеет

еще и явно выраженный физический смысл, что позволяет более точно связывать его значение с долговременной фазой профессиональной адаптации. Эффективность в данном случае означает минимизацию затрат энергии, которая у студентов ЭГ к концу 3 курса отражает экономичность ввиду выраженной динамики с 3,1 (1 курс), до 2,55 (2 курс) и 2,03 (3 курс), что свидетельствует о динамичности перестроек функциональной системы статокинетической устойчивости в новых, усложненных условиях.

Показатель стабильности (КФР), интегративно отражающий состояние равновесия, не имеет достоверных различий ни до, ни после эксперимента, что подтверждает наличие устойчивой нормы у всех студентов, стабильностью координационно-пространственных параметров деятельности и результативность технических действий. Однако у студентов ЭГ данный параметр сопровождается уменьшением разброса колебаний.

Анализ показателей PWC170 показал, что во втором семестре в ЭГ и КГ он был на низком уровне, в четвёртом семестре в обеих группах стал ниже среднего, но в 6-ом семестре в КГ относительный показатель PWC170 остался на среднем уровне, тогда как в ЭГ оценка результата стала выше среднего уровня ($p < 0,05$).

Аналогично по МПК: 2 семестр ЭГ и КГ — очень низкий показатель, 4 семестр ЭГ — низкий, КГ — ниже среднего ($p > 0,05$), 6 семестр ЭГ — средний, КГ — ниже среднего ($p < 0,05$).

5 Заключение (Conclusion)

Создание системы прикладного физкультурного образования позволяет в достаточной степени актуализировать профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, тем самым создавая предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой работоспособности и производительности труда.

Если в педагогическом процессе профессионально-прикладной физической подготовки использовать методику разработанной нами концепции прикладного физкультурного образова-

ние (ПФО), тем самым формировать сведения о профессиональной адаптации в сторону большего совершенства, предполагающее поэтапные последовательные преобразования объекта, повышение уровня (степени, стадии) развития посредством количественных и качественных изменений сохраняемой основы, у студентов в достаточной степени обеспечивается увеличение диапазона адаптационных возможностей организма и формирования профессионально важных качеств.

Библиографический список

1. Гузанов Б. Н., Тарасюк О. В., Башкова С. А. Профильно-специализированные компетенции студентов профессионально-педагогического вуза : монография. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – 213 с.

2. Чекалева Н. В. Эффекты модернизации педагогического образования // Вестник Омского гос. пед. ун-та. Гуманитарные исследования. 2017. № 3 (16). С. 175–178.

3. Рвачев В. А. Организационно-методические особенности проведения занятий профессионально-прикладной физической культурой машинистов метрополитена : дис. … канд. пед. наук. М., 2016. – 169 с.

4. Коновалова Г. М., Севрюкова Г. А. Адаптация современной молодежи к условиям обучения в высшей школе: физиологический аспект // Вестник АГУ. 2011. № 3. С. 81–92.

5. Викторов Д. В., Никитина Е. Ю. Этапы формирования профессиональной адаптации у студентов с ограниченными возможностями здоровья // Вестник ЮУрГГПУ. 2019. Вып.6. С. 144–160.

6. Рютина, Л.Н. Педагогические основы подготовки студентов к профессионально – прикладной здоровье сберегающей деятельности : монография. Иркутск : РИЦ ИрГУПСа. 2009. – 253с.

7. Коняева М. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерватории : монография. Саратов : ФГБОУ ВО «Саратовская гос. консерватория им. Л. В. Собинова», 2017. – 160 с.

8. Коняева М. А. Значимость профессионально-прикладной физической культуры в структуре здоровьесберегающих компетенций студентов музыкальных вузов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2018. № 7(161). С. 120–126.

9. Коняева, М.А. Профессионально-прикладная физическая культура при формировании здоровьесберегающих компетенций в жизненных стратегиях студентов музыкальных вузов // Успехи современной науки и образования. Белгород. 2017. № 1. С. 16–21.

D. V. Viktorov[1], Ye. Yu. Nikitina[2], A. N. Bogachev[3]
[1]ORCID No. 0000-0003-0635-1162
Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor at the Department of Physical Education and Health,
South Ural State University;
Head the Department of Physical Education and Life Safety, South Ural state
Institute of Arts. P. I. Tchaikovsky, Chelyabinsk, Russia.
E-mail: viktorovdv@yandex.ru

[2]ORCID No. 0000-0001-9550-4700
Professor (Full), Doctor of Pedagogic Sciences,
Professor at the Department of Russian Language,
Literature and Methods of Teaching Russian Language and Literature,
South-Ural state Humanities-Pedagogical University,
Chelyabinsk, Russia.
E-mail: elenaurievna@bk.ru

[3]ORCID No. 0000-0002-3206-5963
Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor at the Department of Theoretical and Applied
Psychology, South-Ural state Humanities-Pedagogical University,
Chelyabinsk, Russia.
E-mail: bogachevan@cspu.ru

THE UPDATING OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Abstract

Introduction. The article is professionally-applied physical training is considered from the point of view of the concept of applied physical education; the requirements of applied physical education to enable students to increase the range of adaptation possibilities of organism, the formation of professionally important qualities and, as a consequence, the formation of professional adaptation, contributing to the successful mastery of the profession and further improve it. The purpose of the article is to update professional and applied physical training taking into account the concept of applied physical education of students developed by us, which provides the possibility of effective formation of professional adaptation.

Materials and methods. Main research methods are analysis of scientific literature devoted to the problem of professionally applied physical training, continuous vocational training and education of students, the consideration of methods of pedagogical process in which students have adequately provided by increasing the range of functionality of an organism, allowing the formation of professional adaptation; as well as diagnostic techniques that allow to describe the stages of the process of professional adaptation, methods of statistical data processing.

Results. The concept of applied physical education (APE) has been developed, which contributes to the creation of prerequisites for reducing the time of professional adaptation, improving professional skills, achieving high efficiency and productivity. The authors present a gradual formation of professional adaptation process applied in physical education on the basis of which is tactics of the teacher of physical culture, which provides adaptation to the content, conditions and the nature of the particular occupational activities due to the use of experimental methods to professionally-applied physical training. A set of indicators reflecting an increase in the range of adaptive capabilities of the body during each of the stages of professional adaptation formation is identified and described.

Discussion. It is emphasized that the actualization of professional and applied physical training in the framework of APE creates effective professional adaptation in the practice of physical education of students, creating prerequisites for reducing the time of professional adaptation, improving professional skills, achieving high performance and productivity.

Conclusion. It is concluded that conducting an experimental method in the framework of applied physical education acts as an effective tool for realizing potential opportunities to improve health and physical fitness and involves bringing the student to a higher level of professional adaptation formation.

Keywords: Professional and applied physical training; Professional adaptation; Students; Methods of applied physical education; University.

Highlights:

The concept of applied physical education is developed, using a set of interrelated principles, approaches, methods of applied physical culture in the framework of modern FSES of HE;

The method of applied physical education (APE), which provides the possibility of effective formation of professional adaptation of University students, is presented;

The stages of professional adaptation in the practice of physical education of students with the inclusion of applied training are defined.

References

1. Guzanov B.N., Tarasyuk O.V., Bashkova S.A. (2018), *Profil'no-specializirovannye kompetencii studentov professional'no-pedagogicheskogo vuza* [Specialized competencies of students of professional and pedagogical higher education institutions]. *Izdatel'stvo Rossiyskogo gosudarstvennogo professional'no-pedagogicheskogo universiteta,* Yekaterinburg, 213 p. (In Russian).

2. Chekaleva N.V. (2017), Effekty *modernizacii pedagogicheskogo obrazovaniya* [Effects of teacher education modernization]. Herald of Omsk State Pedagogical University, 3(16), 175–178 (In Russian).

3. Rvachev V.A. (2016), *Organizacionno-metodicheskie osobennosti provedeniya zanyatij professional'no-prikladnoj fizicheskoj kul'turoj mashinistov metropolitena* [Organizational and methodological features of conducting classes in professional and applied physical culture of metro drivers]. – M. 169. (In Russian).

4. Konovalova G.M. (2011) *Adaptaciya sovremennoj molodezhi k usloviyam obucheniya v vysshej shkole: fiziologicheskij aspekt* [Adaptation of contemporary youth to the conditions of training in higher school: a physiological aspect]. Herald of Adygeya state University, 3. 81-92 (In Russian).

5. Viktorov D.V., Nikitina E.U. (2019) *Etapy formirovaniya professional'noj adaptacii u studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [Stages of formation of professional adaptation for students with disabilities]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta,* 6, 144-160 (In Russian).

6. Ryutina L.N. *Pedagogicheskie osnovy podgotovki studentov k professional'no-prikladnoj zdorov'e sberegayushchej deyatel'nosti* [Pedagogical bases of preparation of students for professional and applied health saving activity]. Irkutsk, *RIC IrGUPSa.* 2009, 253 p. (In Russian).

7. Konyaeva M.A. (2017), *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov konservatorii* [Professional and applied physical training of Conservatory students]. *Saratovskaya gosudarstvennaya konservatoriya im. L. V. Sobinova,* Saratov, 160 p. (In Russian).

8. Konyaeva M.A. (2018), *Znachimost' professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury v strukture zdorov'yesberegayushchikh kompetentsiy studentov muzykal'-nykh vuzov* [The importance of professionally applied physical culture in the structure of health-preserving competencies of students of music universities]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta,* 7(161), 120–126. (In Russian).

9. Konyaeva M.A. (2017), *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya kul'tura pri formirova-nii zdorov'yesberegayushchikh kompetentsiy v zhiznennykh strategiyakh stu-dentov muzykal'nykh vuzov* [Professionally applied physical culture in the formation of health-preserving competencies in the life strategies of students of music universities]. *Uspekhi sovremennoy nauki i obrazovaniya,* 1, 16–21. (In Russian).