

**Белышева Алина Сергеевна,**  
студентка ФГБОУ ВО «Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет)», г. Кемерово



**Иванова Светлана Юрьевна,**  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО «Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет)», г. Кемерово  
[svivanova@yandex.ru](mailto:svivanova@yandex.ru)

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета**

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам использования средств физической культуры и спорта в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза. Авторами разработан комплекс физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Раздел:** (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

Дисциплина «Физическая культура» в учебных заведениях выступает как интегрирующее условие образования и воспитания, духовно-нравственного развития и совершенствования студентов и их индивидуальных способностей [1].

В настоящее время возрастает значение профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) студентов вуза как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности. Физическая культура в вузе является обязательной для всех специальностей и направлений подготовки, она одно из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. ППФП является составной частью физического воспитания и призвана решать на основе общей физической подготовки специальные задачи: развитие физических способностей, соответствующих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению; повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности; развитие средствами физической подготовки волевых и других психофизических качеств, требующихся в избранной профессии.

Цель занятий ППФП – дать будущим специалистам необходимые прикладные знания, позволяющие сознательно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии и реализации готовности к здоровьесбережению [2]. Для этого необходимо сформировать у будущего специалиста готовность: к ускорению профессионального обучения; достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии; предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма; использованию средств физической

культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности в рабочее и свободное время.

Отношение к правильной организации труда и активного отдыха во многом определяет и отношение к проблемам здоровьесбережения в профессиональной деятельности [3].

Выбор средств ППФП должен быть направлен на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности: повышению устойчивости к микроклиматическим условиям производства, расширению арсенала прикладных двигательных координаций и др.

Средства ППФП можно объединить в следующие группы:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта (их целостное применение);
- оздоровительные силы природы и гигиенический фактор;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.

При определении общей направленности и содержания ППФП специалистов различных профессиональных групп необходимо учитывать условия труда и требования к профессии: знание методики закаливания, профилактики профессиональных заболеваний и травм средствами физической культуры; развитие общей выносливости и способности к выполнению работ на открытом воздухе в течение года.

Итак, цель ППФП – достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

На основании цели выделяются следующие задачи ППФП:

- 1) развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
- 2) формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков;
- 3) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- 4) воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
- 5) повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т. п.);
- 6) содействие формированию физической культуры личности, укрепление ее психики [4].

Прикладные знания – это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными.

Прикладные качества – это те же общеизвестные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), которые в наибольшей мере необходимы в той или иной профессии. Выбор приоритетных физических качеств определяется на основании изучения профессиональной деятельности работников высокой квалификации и неквалифицированных людей той же возрастной группы [5].

В начале исследования нами проведен опрос студентов вуза, в котором приняли участие 176 студентов I–III курсов. Респондентам был задан вопрос: «Необходимо ли разрабатывать отдельные комплексы физических упражнений для каждой специальности, если нет, то почему?» В результате обработки ответов респондентов мы получили следующие результаты: 82,82% студентов считают «необходимо», 11,11% – «нет» и 7,7% затруднились ответить на вопрос. Ответы «нет» или «затрудняюсь ответить» выбирали в основном студенты I и II курсов и давали следующие варианты

ответов: «Мы об этом еще не думали», «Возможно, на более старшем курсе мы и задумаемся об этом».

Так как представителями одной из наиболее массовых профессий сегодня являются экономисты и вопросы, связанные с использованием физических упражнений для повышения устойчивости организма к влиянию специфических для этих профессий заболеваний, возникающих в процессе их трудовой деятельности, в настоящее время все еще не получили должного отражения в практике физического воспитания, в нашем исследовании мы особое внимание уделили направлениям экономического факультета.

Основной сферой деятельности экономистов является осуществление экономического анализа хозяйственной деятельности организации, разработка мероприятий по обеспечению режима экономии, повышению эффективности работ, выявлению резервов, предупреждению потерь и непроизводительных расходов, более рациональному использованию всех видов ресурсов. Деятельность экономистов включает в себя также выполнение расчетов по материальным, трудовым и финансовым затратам, необходимым для проведения работ или услуг, исследований и разработок в освоении новой техники и технологии. Сюда относится организация сбора, накопления научной информации и других необходимых материалов для выполнения плановых работ, методических и рабочих программ проведения исследования, а также выполнение мероприятий по повышению их эффективности. Деятельность экономиста охватывает руководство экономистами и техниками, участвующими в совместном проведении исследований и разработок [6].

Совершенствование производства, возрастание объема и интенсивности труда предъявляют повышенные требования к качеству подготовки специалистов экономического факультета. Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей.

Учеными точно установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда [7].

Каждая профессия имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Так, для подготовки профессии инженер-механик нужна физическая подготовка одного содержания, а будущему экономисту – другая. Эти отличия и отражаются в целях и задачах ППФП. Вот почему в учебных заведениях необходимо профилирование процесса физического воспитания с применением средств профессионально-прикладной физической подготовки и восстановительно-профилактических средств. Включение в процесс физического воспитания студентов занятий профессионально-прикладными видами спорта, подбор их с учетом избирательного воздействия на физические качества и психофизиологические параметры организма студентов, имеющие ведущее значение для данной профессии, составляют основу функциональной направленности профессионально-прикладной физической подготовки.

В процессе исследования мы предложили респондентам проранжировать профессионально важные качества специальностей экономического факультета. Для этого студентам были представлены следующие профессиональные качества будущего экономиста: склонность к работе с документацией; умение правильно и эффек-

тивно распределять время; умение предвидеть результат; умение работать в команде; умение быстро ориентироваться в событиях; умственная работоспособность; способность аргументированно отстаивать свое мнение; эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость; энергичность и жизнестойкость; инициативность; предусмотрительность; самодостаточность (уверенность в себе); логичность мышления; математическое мышление; способность глобально мыслить; умение грамотно выражать свои мысли.

В результате обработки полученной информации мы получили данные, что, по мнению студентов, профессионально важными качествами будущего экономиста являются следующие (представлены профессионально важные качества с первого по десятое место):

- 1) склонность к работе с документацией (13% опрошенных респондентов);
- 2) умение быстро ориентироваться в событиях – 12%;
- 3) умственная работоспособность – 11%;
- 4) эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость – 10%;
- 5) логичность мышления – 9%;
- 6, 7) математическое мышление, способность глобально мыслить – 8%;
- 8, 9) умение работать в команде, самодостаточность (уверенность в себе) – 7%;
- 10) способность аргументированно отстаивать свое мнение – 6%.

Организация ППФП студентов в вузе предполагает специализированную подготовку в учебное и свободное время. В соответствии с этим кафедрой физического воспитания Кемеровского технологического института пищевой промышленности (университет) была разработана рабочая программа по дисциплине «Физическая культура», где были учтены особенности будущей профессиональной деятельности студентов и материально-технические возможности вуза. Для решения задач реализации содержания ППФП в вузе применяются различные формы занятий: специально организованные учебные (обязательные и факультативные) занятия, самостоятельные занятия, массовые, физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия. В специальном учебном отделении занятия по ППФП строятся с учетом доступности и состояния здоровья студентов. Содержание практического раздела соответствует будущим профессиям выпускников и включает следующие виды спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, оздоровительный бег, плавание, спортивные и подвижные игры. В программу обязательных учебных занятий включен и теоретический раздел для студентов I–III курсов всех специальностей и направлений подготовки. Основными формами теоретических занятий являются лекции и консультации. На теоретических занятиях формируются знания правильного использования средств физической культуры для подготовки не только к профессиональной деятельности, но и к будущему руководству коллективом. Теоретический раздел программы студентов III курса включает в себя следующие темы:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов:
  - общие положения ППФП;
  - личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду;
  - определение понятия ППФП, ее цели, задач, средств;
  - место ППФП в системе физического воспитания студентов;
  - факторы, определяющие конкретное содержание ППФП бакалавров экономического профиля;
  - методика подбора средств ППФП;
  - организация, формы и средства ППФП студентов в вузе;



- контроль эффективности ППФП;
  - особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности;
  - прикладные виды спорта и их элементы (2 часа).
2. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и специалиста:
- производственная физическая культура;
  - производственная гимнастика, её виды и формы занятий;
  - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов;
  - профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры;
  - дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности;
  - влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов;
  - роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Проведенное нами исследование позволило сделать вывод, что необходимо разработать комплекс физических упражнений именно по ППФП студентов вуза. Анализ литературных источников, личный опыт показали, что студентам экономического факультета наряду с общей и статической выносливостью необходима координация движений рук, устойчивость в проявлении внимания. Поэтому для них мы рекомендуем наряду с упражнениями, развивающими аэробные возможности (бег, лыжи, плавание), включение спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон). Необходимо выполнять общеразвивающие упражнения в быстром и медленном темпе, включающие наклоны, приседания, вращение туловища и т. д. Полезно заниматься ориентированием на местности, включать элементы борьбы и бокса.

Профессия экономиста относится к умственному труду, поскольку ее производственная деятельность позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда. Труд экономистов имеет свою специфику, связанную с цифрами, различными подсчетами, с воспроизведением и срочной переработкой большого количества информации и ответственностью, лежащей на работнике, поскольку экономист – профессия материально ответственная. Регулярные нагрузки у представителей данной профессии часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев. Нередко боли становятся хроническими и заставляют человека сменить профессию. Надежным профилактическим средством в таких случаях является самомассаж, специальная физическая подготовка. Они способствуют развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышается работоспособность человека.

В заключение можно отметить, что на каждый семестр кафедрой «Физическое воспитание» разработаны зачётные требования и нормативы, которые выявляют как общую подготовку, так и ППФП студентов. После завершения полного курса обучения по дисциплине «Физическая культура» студенты должны выполнить обязательные практические тесты не ниже оценки «удовлетворительно».

Таким образом, проведенное исследование позволило разработать комплексы физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета и оформить их в методические рекомендации

по следующим направлениям подготовки: 19.03.01 «Биотехнология»; 38.03.01 «Экономика»; 38.03.02 «Менеджмент»; 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»; 38.03.06 «Торговое дело»; 38.03.07 «Товароведение».

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения профессионально-прикладной физической подготовки студентов по направлениям подготовки технологического и механического факультетов.

### Ссылки на источники

1. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Усачёв В. А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в здоровьесбережении студентов среднего профессионального образования: по материалам международной конференции с элементами научной школы для молодёжи. – Кемерово, 2010. – С. 120–122.
3. Там же.
4. Ретинская Ю. А. Методика формирования основ профессионально-прикладной физической культуры у студентов. – URL: [http://gu-unpk.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1\\_Retinskaya\\_OGAU\\_statya.pdf](http://gu-unpk.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1_Retinskaya_OGAU_statya.pdf).
5. Там же.
6. Суворов Ю. А., Платонова В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 77 с.
7. Ретинская Ю. А. Указ. соч.

**Alina Belysheva,**

*Student, Kemerovo Technological Institute of Food Industry (University), Kemerovo*

**Svetlana Ivanova,**

*Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor of the chair of Physical Education, Kemerovo Technological Institute of Food Industry (University), Kemerovo*

[svivanova@yandex.ru](mailto:svivanova@yandex.ru)

### Professional and applied physical training of students at economic faculty

**Abstract.** The paper is devoted to the use of means of physical culture and sports in the process of professional and applied physical training of students at the University. The authors have developed a complex of physical exercises with professional-applied physical preparation of students of economic faculty.

**Key words:** students, physical education, professionally-applied physical training.

### References

1. Barchukov, I. S. & Nesterov, A. A. (2009). *Fizicheskaja kul'tura i sport metodologija, teorija, praktika: ucheb. posobie dlja studentov vyssh. ucheb. zaved.*, 3-e izd, Izd. centr "Akademija", Moscow, 528 p. (in Russian).
2. Usachov, V. A. (2010). *Rol' professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki v zdorov'esberezenii studentov srednego professional'nogo obrazovanija: po materialam mezhdunarodnoj konferencii s jelementami nauchnoj shkoly dlja molodjozhi*, Kemerovo, pp. 120–122 (in Russian).
3. Ibid.
4. Retinskaja, Ju. A. *Metodika formirovanija osnov professional'no-prikladnoj fizicheskoj kul'tury u studentov*. Available at: [http://gu-unpk.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1\\_Retinskaya\\_OGAU\\_statya.pdf](http://gu-unpk.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1_Retinskaya_OGAU_statya.pdf) (in Russian).
5. Ibid.
6. Suvorov, Ju. A. & Platonova, V. A. (2006). *Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov*, SPbGU ITMO, St. Petersburg, 77 p. (in Russian).
7. Retinskaja, Ju. A. Op. cit.

### Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	29.02.16	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	02.03.16
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	02.03.16	Опубликована <i>Published</i>	30.05.16



[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2016

© Бельшева А. С., Иванова С. Ю., 2016