

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 50-53.  
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 50-53.

Научная статья  
УДК 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_50

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ВЫПУСКНИКОВ



Ацамаз Таирбекович Бурдухи <sup>1АБ</sup>, Андзор Хасанбиевич Дикинов <sup>2</sup>,  
Аниуар Мухажидович Тхазеплов <sup>3</sup>, Ислам Резуанович Тлупов <sup>4</sup>

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова <sup>1А, 2, 3, 4</sup>  
Нальчик, Россия

Северо-Осетинская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации <sup>1Б</sup>  
Владикавказ, Россия

<sup>1А</sup> Аспирант

<sup>1Б</sup> Аспирант, начальник студенческого спортивного клуба  
тел.: +7(961)824-90-04, e-mail: buhurdi@yandex.ru  
ORCID 0009-0002-5733-5613

<sup>2</sup> Доктор экономических наук, профессор, ведущий научный сотрудник Управления научных исследований и инновационной деятельности

тел.: +7(926)758-77-01, e-mail: dikinovthor@mail.ru  
ORCID 0000-0001-7560-0340

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, доцент Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
тел.: +7(967)425-19-77, e-mail: txazeplov54@mail.ru  
ORCID 0000-0001-8414-173X

<sup>4</sup> Магистрант

тел.: +7(967)425-19-77, e-mail: tlup@yandex.ru  
ORCID 0009-0008-6602-0545

**Аннотация.** Формирование профессионально важных качеств выпускников является одной из фундаментальных задач системы высшего образования. И одним из инструментов формирования этих качеств является система физической подготовки профессионально-прикладного характера. Профессиональная деятельность современного человека определяется и состоянием его здоровья и качеством жизни. Кроме того, существует ряд профессий, для которых уровень физической подготовки имеет первостепенное значение. Профессии этого круга связаны с выполнением очень сложных и важных задач (спасатели, пожарные, военные). При подготовке специалистов данной категории значение применяемых средств физической подготовки профессионально-прикладного характера имеет первоочередное значение и требует особого подхода при разработке и внедрении соответствующих программ. Здоровье студентов в последние годы значительно ухудшилось, одной из причин является такой образ жизни и снижение двигательной активности. Нахождение в таком положении приводит к неравномерному распределению крови по тканям и органам, кроме того, такой образ жизни является причиной повышения веса, болей в суставах, приводит к проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Соблюдение здорового образа жизни является необходимым условием повышения уровня здоровья и работоспособности студентов, специалистов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка профессионально-прикладная, выпускники, профессия, физические упражнения, физиология, организм, выпускники, совершенствование, здоровье.

**Для цитирования:** Использование средств физической подготовки профессионально-прикладного характера для совершенствования профессионально важных качеств выпускников / А. Т. Бурдухи, А. Х. Дикинов, А. М. Тхазеплов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 50-53. DOI: 1047438-1999-3455\_2024\_1\_50.

### **Введение**

Профессии в современном мире в большинстве своем связаны с тем, что обязанности выполняются в основном сидя. Выполнение профессиональных обязанностей экономистами, юристами, врачами происходит именно сидя. Следует отметить, что не только люди, которые работают, имеют недостаток двигательной активности, а также и студенты, учебная деятельность которых сопряжена с сидячим образом жизни. Сидячий образ жизни студентов сопровождается практически постоянно: лекции, выполнение заданий дома, частое использование компьютера [3, с. 124].

### **Результаты**

Требования к качеству будущих специалистов повышаются с каждым годом. Особенно важно, что современные специалисты должны сочетать в себе целый комплекс качеств: профессиональные, физические, психофизиологические, социальные и т. д. Требования к будущим специалистам повышаются и в связи с совершенствованием производственных процессов, возрастанием объема труда и его интенсивности. В связи с этим обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, которая включает и физическую подготовку, тренировки, мероприятия по развитию профессионально важных качеств и психомоторных способностей, является важнейшим компонентом подготовки специалиста высокого уровня. Ученые утверждают, что общая физическая подготовка не оказывает прямого воздействия на профессиональную деятельность [10, с. 25].

ППФП - это специализированная форма физического воспитания, которая реализуется на основе особенностей и требований профессии.

Средства ППФП имеют свою классификацию, которая основана на особенностях профессиональной деятельности:

- развитие физических способностей, которые важны для профессии;
- развитие психических качеств, в том числе силы воли;
- формирование и развитие умений и навыков профессионально-прикладного характера;
- повышение уровня сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов;

ППФП также включает свои специфические упражнения: комплексы прикладной гимнастики; плавание, специальные упражнения, упражнения из легкой атлетики. Цель ППФП заключается в развитии и дальнейшей поддержке качеств, навыков, умений, необходимых при осуществлении своих профессиональных обязанностей [7, с. 13].

Некоторые ошибочно полагают, что ППФП следует реализовать только в рамках образовательных программ для специализированных профессий: спасатели, пожарные. Однако, абсолютно студентам разных профессий необходима реализация ППФП. Для специализированных профессий: спасатели, сотрудники правоохрани-

тельных органов, водолазы ППФП имеет особое значение. Данные профессии связаны с тяжелыми условиями, в которых высокий уровень опасности для здоровья и жизни. Уровень эмоционального и физического напряжения у данных профессий очень высокий. Специалистам этой сферы необходимо обладать определенными качествами:

- выполнение движений в некомфортных условиях, особенно при наличии больших эмоциональных и физических нагрузок;
- способность быстрого передвижения и выполнения своих функций в сложных условиях антропогенного и природного характера и при наличии потенциальных и реальных рисков;
- способность переносить высокие физические и нервно-эмоциональные нагрузки кратковременного характера;
- способность быстрого переключения внимания и готовности воспринимать новые нагрузки;
- умение выполнять свои функции с соблюдением требований безопасности [8, с. 17].

ППФП является необходимым компонентом именно для студентов, которые обучаются по данным направлениям подготовки. Это объясняется и тем, что специалисты указанных профессий в условиях чрезвычайных ситуаций несут ответственность не только за свое здоровье и жизнь, но и за жизнь и здоровье людей, которых они спасают. Однако ППФП имеет важнейшее значение и для студентов других направлений подготовки. Научно доказано, что именно применение ППФП оказывает положительное воздействие на качество образования и способствует сокращению сроков овладениями профессиональными навыками и умениями. Применение ППФП позволяет улучшить здоровье студентов, т. к. способствует повышению иммунитета организма. ППФП позволяет ускорить адаптацию к неблагоприятным условиям среды, специалисты в более короткие сроки приспосабливаются к новым условиям реализации трудовой деятельности. Следует отметить, что применение ППФП повышает и адаптационные возможности студентов в учебно-образовательной деятельности. В процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой студенты занимаются не только развитием физических качеств, но приобретают навыки принятия решений в чрезвычайных ситуациях. Таким образом, ППФП направлено и на развитие психических качеств [1, с. 34].

### **Выводы**

Таким образом, есть требования, которые предъявляются к конкретной профессии. Профессиональные требования могут не соответствовать физическим и психическим качествам, которыми обладает человек. В учебных заведениях среднего и высшего звена необходимо обучение студентов такой дисциплине как ППФП. Изучение дисциплины позволит не испытывать проблем в процессе трудовой деятельности, ускорит процесс приспособления, уменьшит стресс, который может сопровождать смену окружающей среды [6, с. 58].

Выпускники еще в процессе обучения повысят свои физические и психологические качества, что значительно облегчит их вхождение во взрослую жизнь и осуществление трудовой деятельности. Эти обстоятельства окажут положительное влияние на их жизнь. В вузе необходимо определить содержание ППФП, исходя из которого, будет и осуществляться подбор адекватных средств. К средствам ППФП относятся физические упражнения или виды спорта. Основными средствами ППФП являются физические упражнения. Подбор соответствующих комплексов физических упражнений прикладного характера осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми

профессиональным, психическим и физическим характеристикам, предъявляемыми к конкретной профессии. К примеру, если реализация своих профессиональных обязанностей требует наличия выносливости, следует применять комплексы упражнений и виды спорта, которые направлены именно на развитие выносливости (лыжные гонки, кросс, бег) [1, с. 34].

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Белов, Д. О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов специализации «Электроснабжение железных дорог» : учебно-методическое пособие / Д. О. Белов. - Самара : СамГУПС, 2021. - 127 с.
2. Демчук, Е. Е. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов: учебное пособие / Е. Е. Демчук, И. Ф. Межман. - Самара : ПГУТИ, 2019. - 88 с.
3. Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие - Екатеринбург : УрФУ, 2019. - 272 с
4. Крупник, Е. Я. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов авиационных вузов : учебное пособие под общей редакцией Ю. Г. Коджаспирова. — Москва : МАИ, 2022. - 124 с.
5. Кутейников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, её задачи и средства // Молодой ученый. - 2018. - № 22 (208). - С. 471-472.
6. Лобжа, М. Т. Введение в теорию и методику профессионально-прикладной физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. - СПб. : ПГУПС, 2016. - 74 с.
7. Педагогика физической культуры: учебное пособие / составитель Н. В. Минникаева. - Кемерово : КемГУ, 2019. - 111 с.
8. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО как средство повышения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся в транспортных вузах России : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Гаврилова, Е. И. Тусеева, Т. Н. Тубол, А. И. Цуриков. - СПб. : ПГУПС, 2019. - 46 с.
9. Фёдорова, Т. Ю. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие. - М. : РУТ (МИИТ), 2019. - 42 с.
10. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. - 122 с.

#### References

1. Belov, D. O. Professional applied physical training of students specializing in "Power supply of railways" : educational manual. Samara, Samara State Transport University publ., 2021. 127 p.
2. Demchuk, E. E., Mezghan, I. F. Physical culture in the professional training of students : textbook. Samara, Volga State University of Telecommunications and Informatics publ., 2019. 88 p.
3. Zhdankina, E. F. Special physical training of students at a technical university : textbook. Ekaterinburg, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin publ., 2019. 272 p.
4. Krupnik, E. Ya. Professional-applied physical training of students of aviation universities : a textbook under the general editorship of Yu. G. Kodzhaspirov. Moscow, Moscow Aviation Institute (national research university) publ., 2022. 124 p.
5. Kuteynikov, V. A. Professional applied physical training of students, its tasks and means. Molodoi uchenyi. 2018. No. 22 (208). P. 471-472
6. Lobzha, M. T. Introduction to the theory and methodology of professional-applied physical training of students : educational manual. St. Petersburg, St. Petersburg State Transport University of Emperor Alexander I publ., 2016. 74 p.
7. Pedagogy of physical culture: textbook. Compiled by N. V. Minnikaeva. Kemerovo, Kemerovo State University publ., 2019. 111 p.
8. Gavrilova, E. Yu., Tuseyeva, E. I., Tubol, T. N., Tsurikov, A. I. Preparation for passing the standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex as a means of increasing professional-applied physical training of students in transport universities in Russia : educational manual. St. Petersburg, St. Petersburg State Transport University of Emperor Alexander I publ., 2019. 46 p.
9. Fedorova, T. Yu. Physical culture in general cultural and professional training of students : educational and methodological manual. Moscow, Russian University of Transport publ., 2019. 42 p.
10. Poboronchuk, T. N., Trifonenkova, T. A., Limarenko, O. V., Martirosova, T. A. Physical culture. Pedagogical control of students in the process of professional applied physical training : textbook. Krasnoyarsk, Siberian State University named after Academician M. F. Reshetnev publ., 2021. 122 p.

Поступила в редакцию 15.12.2023

Подписана в печать 28.03.2024

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_50

## **USE OF PHYSICAL TRAINING MEANS OF PROFESSIONAL APPLIED CHARACTER FOR IMPROVEMENT OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF GRADUATES**

Atsamaz T. Burdukhi <sup>1AB</sup>, Andzor Kh. Dikinov <sup>2</sup>, Aniuar M. Tkhazeplov <sup>3</sup>,  
Islam R. Tlupov <sup>4</sup>

*Kabardino-Balkarian State University named after Kh. M. Berbekov <sup>1A, 2, 3, 4</sup>  
Nalchik, Russia*

*North Ossetian State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation <sup>1B</sup>  
Vladikavkaz, Russia*

<sup>1A</sup> Postgraduate student

<sup>1B</sup> Postgraduate student, Head of Student Sports Club

ph.: +7(961)824-90-04, e-mail: buhurdi@yandex.ru

ORCID 0009-0002-5733-5613

<sup>2</sup> Grand PhD of Economics, Professor, Leading Researcher of the Department of Scientific Research and Innovation Activity

ph.: +7(926)758-77-01, e-mail: dikinovthor@mail.ru

ORCID 0000-0001-7560-0340

<sup>3</sup> PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture and Sports Education

ph.: +7(967)425-19-77, e-mail: txazeplov54@mail.ru

ORCID 0000-0001-8414-173X

<sup>4</sup> Master's student

ph.: +7(967)425-19-77, e-mail: tlup@yandex.ru

ORCID 0009-0008-6602-0545

**Abstract.** The formation of professionally important qualities of graduates is one of the fundamental tasks of the higher education system. And one of the tools for developing these qualities is a system of professionally applied physical training. The professional activity of a modern person is determined by his state of health and quality of life. In addition, there are a number of professions for which the level of physical fitness is of paramount importance. Professions in this circle are associated with performing very complex and important tasks (rescuers, firefighters, military). When training specialists in this category, the importance of the applied physical training means of a professionally applied nature is of primary importance and requires a special approach in the development and implementation of appropriate programs. The health of students has deteriorated significantly in recent years, one of the reasons is this lifestyle and a decrease in physical activity. Being in this position leads to uneven distribution of blood throughout the tissues and organs; in addition, this lifestyle causes weight gain, joint pain, and leads to problems with the musculoskeletal system. Maintaining a healthy lifestyle is a necessary condition for increasing the level of health and performance of students and specialists.

**Keywords:** professional-applied physical training, graduates, profession, physical exercise, physiology, body, graduates, improvement, health

**Cite as:** Burdukhi, A. T., Dikinov, A. Kh., Tkhazeplov, A. M., Tlupov, I. R. (2024) Use of physical training means of professional applied character for improvement of professionally important qualities of graduates. *Physical Culture and Health*. (1), 50-53. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_50.

Received 15.12.2023

Accepted 28.03.2024