

УДК 796.01

DOI 10.5930/1994-4683-2025-12-90-95

**Взаимосочетание вариативных и избирательных средств
профессионально-прикладной физической подготовки**

Федоров Владимир Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Цель исследования – определить педагогические контуры взаимосочетания вариативных и избирательных средств профессионально-прикладной физической подготовки.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, наблюдение, беседы, педагогический анализ эмпирических данных; общая последовательность исследования: отбор и изучение литературных источников по исследуемой тематике, анализ специальных знаний, оформление результатов исследований по разрабатываемой проблематике.

Результаты исследования и выводы. Представлен компонентный состав практической готовности человека к трудовой деятельности и общая характеристика его элементов. Определена целесообразность сопряженного взаимосочетания: вариативных средств ППФП с трудовой деятельностью низкой интенсивности; совмещенных средств ППФП с трудовой деятельностью средней интенсивности; избирательных средств ППФП с трудовой деятельностью высокой интенсивности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, вариативность и избирательность средств, интенсивность труда, взаимосочетание.

Combination of variable and selective means of professionally applied physical training

Fedorov Vladimir Gennadevich, doctor of pedagogical sciences, professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to identify the pedagogical frameworks for combining variable and selective means of professionally-applied physical training.

Research methods and organization: theoretical analysis and synthesis of literary sources, observation, interviews, pedagogical analysis of empirical data; overall research sequence: selection and study of literary sources on the researched topic, analysis of specialized knowledge, presentation of research results on the developed issue.

Research results and conclusions. The component composition of a person's practical readiness for labor activity and a general characterization of its elements are presented. The appropriateness of the integrated combination has been defined: variable means of professional-applied physical training (PAPT) with low-intensity labor activity; combined means of PAPT with moderate-intensity labor activity; selective means of PAPT with high-intensity labor activity.

Keywords: professional-applied physical training, variability and selectivity of means, intensity of work, combination.

ВВЕДЕНИЕ. Эффективность практической деятельности специалистов в различных профессионально ориентированных сферах, безусловно, предопределяется достаточно высоким уровнем сформированности специальных знаний и умений, соответствующих профилю заданной специальности. Так, механик-водитель, не знающий устройство двигателя, не сможет его отремонтировать; стоматолог вряд ли эффективно решит задачу по лечению зубов; штурман, не владеющий основами навигационной системы и управления судном, неизвестно, к какому берегу пристанет, и т.д.

Тем не менее, в последние годы все более предметно и разносторонне изучается проблематика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) применительно к различным сферам деятельности человека. В данном контексте значимость ППФП обусловлена ее возможностями по созданию условий для целенаправленного обеспечения не только физической, но и психологической готовности человека к выполнению профессиональных задач по конкретной специ-

альности. Известно, что практическая деятельность зачастую осуществляется в особых, экстремальных условиях среды обитания и производства, что существенно отражается на уровне готовности человека к решению специальных задач профессии.

В связи с этим актуализируется проблематика научных исследований в сфере профессионально-прикладной физической подготовки [1], рассматривается структурно-содержательный подход к реализации ППФП [2], детализируются педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки [3], разрабатываются базовые средства ППФП для конкретной специальности, конкретизируются основы методики проведения и формы занятий [4]. В связи с этим поиск путей дальнейшего совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки и, в частности, оптимального сочетания реализуемых на практике средств, является актуальной задачей, требующей дальнейшего целенаправленного решения применительно к различным сферам профессиональной деятельности человека.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить педагогические контуры взаимосочетания вариативных и избирательных средств профессионально-прикладной физической подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования реализовывались теоретический анализ и обобщение литературных источников, наблюдение, беседы, педагогический анализ эмпирических данных при общей организации в виде отбора и изучения специальных литературных источников по исследуемой тематике, анализа профильных знаний, оформления результатов исследования по разрабатываемой проблематике.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проблематика взаимосочетания вариативных и избирательных средств возникла не случайно, а имеет не только практические корни, но и глубинное философское значение, поскольку в ней достаточно отчетливо проявляется один из ключевых законов, в частности, закон единства и борьбы противоположностей. В качестве противоположностей выступают вариативность как многообразие реализуемых средств и избирательность как частные случаи специально подобранных средств. Единство обусловлено в значительной степени их однородностью с учетом специфики профессиональной деятельности, а борьба – характерным изменением соотношения этих понятий.

В данном контексте целевая проблематика рационального взаимосочетания средств характерна не только для профессионально-прикладной физической подготовки, но и для систематизированного образовательного пространства в рамках занятий физической культурой в различных образовательных структурах, а также в спортивно ориентированной практической деятельности.

Значимость этого процесса усиливается тем, что в данном психолого-педагогическом пространстве задействованы все возрастные категории человека, начиная с ребенка в системе дошкольных образовательных учреждений, с последующим обучением в системе общего образования и далее во взрослую жизнь с обучением в вузе, колледже или в реальной практической деятельности, включая службу в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В лаконичном варианте система физического воспитания предусматривает: в дошкольных образовательных учреждениях прежде всего разностороннюю подготовку детей посредством многообразной игровой деятельности, предопределяя основу физической подготовленности и развитие эмоционально-волевой сферы;

в общеобразовательной школе осваивается учебный предмет «Физическая культура», предусматривающий выполнение самых разнообразных практических упражнений с целенаправленным формированием в процессе деятельности значимых ценностных приоритетов, включающих личностно-мотивационную, познавательно-развивающую, организационно-регулятивную, коммуникативно-этическую и функционально-оздоровительную сферы [5];

в высших учебных заведениях реализация программного материала по физической культуре также предусматривает достижение высокого уровня разносторонней физической подготовленности с отражением проблемных вопросов профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики практической деятельности по соответствующей специальности [6, 7, 8].

С учетом сказанного, физическое воспитание пронизывает всю сферу образования с практическим выходом на профессиональную деятельность. Тем не менее, многолетние практические занятия в сфере плановой физической культуры далеко не всегда обеспечивают необходимый уровень готовности молодежи к перспективной профессиональной деятельности, что предопределяет целесообразность структурирования средств профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выраженных специфических потребностей перспективной практической деятельности (рис. 1).

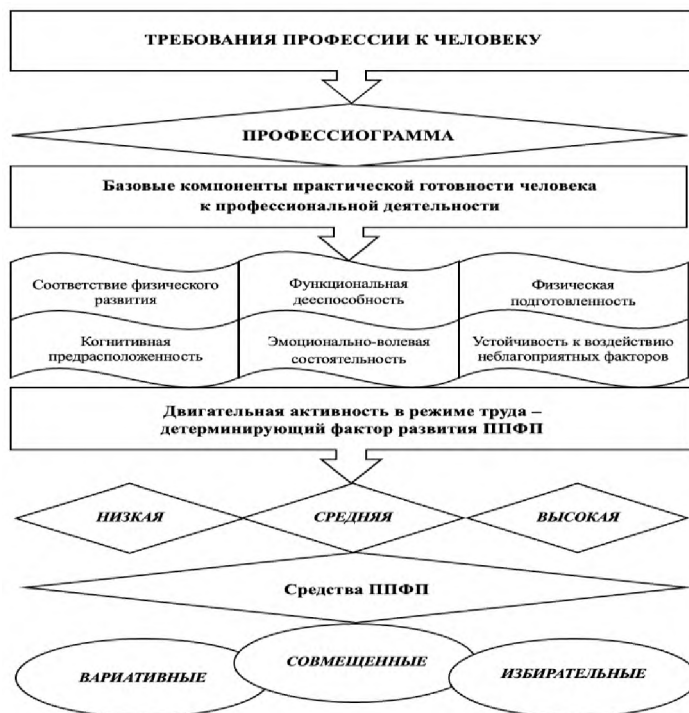


Рисунок 1 – Общий порядок реализации средств профессионально-прикладной физической подготовки

Общий порядок подготовки будущих специалистов к специализированной практической деятельности предопределяют требования профессии к человеку. Условия трудовой деятельности очень разнообразны и существенно отличаются в различных сферах профессионального труда.

В качестве обобщенных показателей следует отметить условия, режим, характер, динамичность трудовой деятельности, что и обуславливает специфические требования к готовности человека к данному виду практических действий. Данные показатели определяют основные контуры подготовки человека к избранному виду профессионально ориентированной деятельности.

Сложность решения профессиональных задач усиливается существенным изменением, с одной стороны, условий решения профессиональных задач, а с другой – возникновением новых специальностей с характерной спецификой практической деятельности. При этом важно акцентировать внимание на особенностях проявления характера умственного или физического труда, что, в свою очередь, определяет динамичность профессиональных действий и соответствующие базовые требования к подготовленности специалиста.

Безусловно, представленные общие характеристики не позволяют раскрыть в полном объеме требования к конкретной профессии. Данную функцию должна реализовать *профессиограмма*, в которой предметно будут отражены требования к подготовленности будущего специалиста с учетом характерной специфики профессионально ориентированной деятельности. Профессиограмма создает конкретное представление об особенностях трудовой деятельности, в частности, о профессионально важных физических и психических качествах, которые должны реализовываться в процессе решения специальных задач.

В данном контексте предметно рассматриваются следующие базовые компоненты практической готовности человека к избранному виду профессионального труда:

соответствие физическому развитию – характеризуется основными антропометрическими показателями, которые не затрудняют решение профессиональных задач, особенно в системе «человек-техника», и включают рост, массу тела, рост-весовой индекс, жизненную емкость легких, становую и ручную динамометрию и др.;

функциональная дееспособность – предполагает эффективное функционирование различных внутренних органов и систем организма человека, способствующих качественному обеспечению активной двигательной деятельности без снижения профессиональной работоспособности, в частности, нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем, опорно-двигательного аппарата и др.;

физическая подготовленность – в компонентном составе по обеспечению практической готовности к выполнению профессиональных задач играет ключевую роль, поскольку именно здесь реализуются самые разнообразные физические упражнения как основное средство физической подготовки, которые обеспечивают не только развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), но и ориентируют значительную часть из них для избирательного воздействия на другие профессионально ориентированные компоненты или их более предметные элементы. Важно не допускать "западания" в развитии каких-либо качеств, не забывая о том, что разносторонняя физическая подготовленность является основой для последующего формирования прикладных навыков и основой гармоничного развития человека;

когнитивная предрасположенность – обусловлена прежде всего склонностями человека к гуманитарному или точному, например, информационно-математическому профилю деятельности, в которых восприятие, мышление, память, внимание будут играть соответствующую, зачастую ключевую роль;

эмоционально-волевая состоятельность – предопределяет необходимость психологической устойчивости человека к различным экстремальным ситуациям, риску и опасностям, перенапряжениям и стрессу в процессе практических действий, при этом преодолевая страх, проявляя смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание и др., испытывая радость за результаты своего труда;

устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов – обусловлена прежде всего характерными условиями трудовой деятельности, например, комфортабельный офис или стройка с естественной пылью при порывах ветра и размякшей глиной под ногами после дождя, жара или холод, действия в горной местности, затрудненное дыхание в шахтах или под водой и др.

Двигательная активность в режиме труда рассматривается в качестве детерминирующего фактора развития ППФП. Именно интенсивность трудовой деятельности предопределяет соответствующее характерное проявление в ней базовых компонентов готовности человека к трудовой деятельности. При этом важно отметить, что для каждой профессии приемлемы не обязательно все элементы базовых компонентов. Одни из них оказывают опосредованное влияние на эффективность профессиональной деятельности, а другие, наоборот, являются доминирующими в практических действиях и предопределяют необходимость своего акцентированного развития.

Представленная разноплановость взаимосвязи интенсивности труда с базовыми компонентами готовности человека к профессиональной деятельности обуславливает специфику реализации вариативных и избирательных средств профессионально-прикладной физической подготовки с направленностью на корректное их взаимосочетание в процессе подготовки человека к практическим действиям. Так, *низкая интенсивность режима труда* предполагает в большей степени *вариативные средства* ППФП, способствующие в том числе гармоничному развитию личности. При этом отдельные элементы базовых компонентов готовности человека в конкретных специальностях будут проявляться более значительно, что не исключает применения избирательных средств. Однако это будет проявляться в ограниченном количестве и не будет диссонировать с потребностью в выраженной разносторонней подготовленности будущих специалистов.

Средняя интенсивность режима труда характеризуется более предметным формированием двигательных прикладных навыков, характерных для предстоящей профессиональной деятельности. Безусловно, они базируются на имеющейся базе разносторонней физической подготовленности, избирательно повышая ее уровень в сочетании с освоением практических навыков. В данном виде деятельности в большей степени реализуются *совмещенные средства* ППФП, ориентированные на предметное выполнение конкретных практических действий в заданной сфере избранной профессии.

Высокая интенсивность режима труда предопределяет выстраивание ППФП с учетом практического освоения сложных профессионально ориентированных специальных действий конкретного вида профессии с их совершенствованием заданными физическими упражнениями. В данном контексте в системе интенсивной профессиональной деятельности будут доминировать *избирательные средства* ППФП, целенаправленно способствующие эффективному выполнению заданных приемов и действий профессиональной деятельности.

ВЫВОДЫ. Двигательная активность в режиме избранной трудовой деятельности представляет собой детерминирующий фактор целевого развития профессионально-прикладной физической подготовки. С учетом этого определена целесообразность сопряженного взаимосочетания: вариативных средств ППФП с трудовой деятельностью низкой интенсивности; совмещенных средств ППФП – с трудовой деятельностью средней интенсивности; избирательных средств ППФП – с трудовой деятельностью высокой интенсивности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Горелов А. А. Об актуальной тематике диссертационных исследований в сфере профессионально-прикладной физической подготовки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 3. С. 29–34. EDN AAODLK.
2. Федоров В. Г., Крылов А. И., Федоров А. В. Педагогические контуры целевого развития профессионально-прикладной физической подготовки. DOI 10.5930/1994-4683-2025-10-13-19 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 10 (248). С. 13–19. EDN AOLKHS.
3. Голицева И. А., Кузнецова С. Н. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки // Образование, творчество, здоровье – 2015 : регион. науч.-практ. конф., Ставрополь, 11–12 февраля 2015 года. Ставрополь : Ставропольское изд-во "Параграф", 2015. С. 17–19. EDN TORUWR.
4. Титаренко Ю. А., Титаренко С. А., Мотовичев К. В. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий // Пожарная безопасность: современные вызовы. Проблемы и пути решения : материалы Междунар. науч.-практ. конф., СПб., 27 апреля 2023 г. Санкт-Петербург : СПб УГПС М-ва РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий им. Героя России генерала армии Е.Н. Зиничева, 2023. С. 273–276. EDN GIMCHQ.
5. Федоров В. Г., Федоров А. В., Лобанов В. Ю. Ценностные приоритеты физической культуры в системном педагогическом процессе общеобразовательной школы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 185–189. EDN VPNLXB.
6. Военно-профессиональное обучение студентов военной кафедры СПбГУПС прикладному плаванию / Крылов А. И., Чуриков А. И., Федоров В. Г., Кононов С. В. // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы Междунар. межвузовской научно-практ. конф., Санкт-Петербург, 22 декабря 2003 года. Санкт-Петербург : С.-Петерб. гуманитар. ун-т профсоюзов, 2004. С. 58–60. EDN WJEJVT.
7. Шарипова Г. К., Касымов С. Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях. DOI 10.30888/2415-7538.2018-11-02-011 // Научный взгляд в будущее. 2018. Т. 2, № 11. С. 60–64. EDN YWBPHN.
8. Гавриленко И. А., Блашкевич А. В. Актуальные проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Междунар. научно-практ. конф., Чебоксары, 2022. С. 310–314. EDN MUVZBG.

REFERENCES

1. Gorelov A. A. (2023), "On the current topic of dissertation research in the field of professionally applied physical training", *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, No. 3, pp. 29–34.
2. Fedorov V. G., Krylov A. I., Fedorov A. V. (2025), "Pedagogical contours of targeted development of professionally applied physical training", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 10 (248), pp. 13–19, DOI 10.5930/1994-4683-2025-10-13-19.
3. Golishcheva I. A., Kuznetsova S. N. (2015), "Pedagogical foundations of professionally applied physical training", *Education, creativity, health – 2015*, Stavropol, Stavropol publishing house "Paragraph", pp. 17–19.
4. Titarenko Yu. A., Titarenko S. A., Motovichev K. V. (2023), "Means of professionally applied physical training, fundamentals of methods and forms of classes", *Fire safety: modern challenges. Problems and solutions*, St. Petersburg, pp. 273–276.
5. Fedorov V. G., Fedorov A. V., Lobanov V. Yu. (2016), "Value priorities of physical culture in the systematic pedagogical process of secondary schools", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 2 (132), pp. 185–189.
6. Krylov A. I., Churikov A. I., Fedorov V. G. [et al.] (2004), "Military professional training of students of the military Department of St. Petersburg State University of Applied Swimming", *Physical culture and health of university students*, Saint Petersburg, Saint Petersburg University of the Humanities of Trade Unions, pp. 58–60.
7. Sharipova G. K., Kasymov S. B. (2018), "Professional and applied physical training in higher educational institutions", *Scientific outlook into the future*, Vol. 2, No. 11, pp. 60–64, DOI 10.30888/2415-7538.2018-11-02-011.
8. Gavrilenco I. A., Blashkevich A. V. (2022), "Actual problems of improving professionally applied physical training of students", *Actual problems of physical education of students*, Cheboksary, pp. 310–314.

Информация об авторе: Федоров В. Г., профессор кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочки, SPIN-код: 8506-7881.

Поступила в редакцию 30.09.2025.

Принята к публикации 20.11.2025.