

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

**В.А. Бабайцева, преподаватель**  
**Петрозаводский государственный университет**  
**(Россия, г. Петрозаводск)**

DOI:10.24412/2500-1000-2023-3-1-81-84

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются теоретические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов Института физической культуры, спорта и туризма в условиях севера. Физические условия севера, включая ограниченные ресурсы и суровые погодные условия, создают уникальные физические требования и проблемы, которые необходимо учитывать при разработке эффективных методик физической подготовки. В статье идет речь об использовании технологий, которые могут повысить эффективность занятий. Также рассматриваются теоретические модели физической подготовки, чтобы обеспечить основу для разработки эффективных программ обучения, а также подчеркивается важность профессионально-прикладной физической подготовки для целостного развития студентов и их успешной профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта и туризма.

**Ключевые слова:** образование, профессионально-прикладная физическая подготовка, студент, физическая культура, спорт, северный регион.

Тема профессионально-прикладной физической подготовки студентов Института физической культуры, спорта и туризма в условиях севера актуальна, поскольку освещает уникальные проблемы и возможности, с которыми сталкиваются будущие специалисты в этом регионе. Север характеризуется специфическими экологическими и климатическими условиями, которые могут влиять на физическую подготовку и работоспособность и требуют особого внимания при разработке программ физической подготовки. Кроме того, физическая подготовка играет важнейшую роль в профессиональном развитии студентов в области физической культуры, спорта и туризма. Поэтому понимание теоретических аспектов профессионально-прикладной физической подготовки и того, как они могут быть адаптированы к условиям северного региона, необходимо для оптимизации результатов обучения студентов и обеспечения их хорошей подготовки к успешной будущей карьере.

Очень важно учитывать индивидуальные различия между студентами, такие как: физические способности, состояние здоровья и личные мотивы. Приняв во

внимание эти факторы и включив их в программу тренировок, преподаватели смогут лучше адаптировать свой подход к тренировкам для удовлетворения уникальных потребностей каждого студента. Условия севера уникальны и оказывают значительное влияние на физическую подготовку. Север характеризуется экстремально низкими температурами, снегом и льдом, что может создать сложные условия для физической активности. Более того, сокращение продолжительности светового дня на севере также может стать проблемой для физической подготовки, поскольку возможности для занятий на свежем воздухе могут быть ограничены.

Северный регион предъявляет уникальные физические требования к студентам, проживающим там, такие как необходимость выносливости в холодных погодных условиях, а также необходимость силы и координации при работе со снегом и льдом. Эти требования требуют специальных программ физической подготовки, разработанных для развития специфических навыков и способностей, необходимых для данного региона. Для решения этих проблем важно, чтобы программы физической подготовки были адаптирова-

ны к специфическим условиям севера. Это может включать в себя разработку инновационных методов тренировок, которые можно проводить в закрытых помещениях, использование технологий для улучшения программ тренировок, а также обеспечение доступа к соответствующим объектам и оборудованию. Таким образом, климат и погодные условия оказывают существенное влияние на физическую подготовку студентов Института физической культуры, спорта и туризма на севере. Например, в зимние месяцы температура воздуха на севере может опускаться ниже нуля, что затрудняет длительные занятия физической культурой на открытом воздухе. Студентам может потребоваться специальная одежда, например, термобелье и непромокаемая верхняя одежда, чтобы защититься от холода и ветра. В летние месяцы погода в северном регионе также может создавать трудности для физической подготовки. Высокая температура и влажность могут усложнить занятия на открытом воздухе, такие как пешие прогулки, езда на велосипеде и бег, и повысить риск развития опасных для организма состояний, которые могут случиться из-за сильной жары, таких как тепловое истощение или тепловой удар. Поэтому занятия для студентов в условиях севера должны быть разработаны с учетом уникальных климатических и погодных условий региона. Студенты должны быть адекватно подготовлены к погодным условиям, а программы тренировок должны быть разработаны с учетом проблем, связанных с климатическими и погодными условиями севера. Это может включать в себя специальное учебное оборудование, одежду и методы, которые специфичны для климата и погодных условий региона.

Существует несколько теоретических моделей физической подготовки, которые могут быть применены к студентам Института физической культуры, спорта и туризма на севере. Эти модели учитывают уникальные проблемы и требования к физической подготовке на севере, включая суровый климат и ограниченные ресурсы. Ниже перечислены некоторые теоретиче-

ские модели физической подготовки, которые могут быть применимы на севере:

*Периодизация:* Эта модель предполагает разделение программы тренировок на определенные периоды или циклы, в каждом из которых основное внимание уделяется различным аспектам физического развития. В контексте севера это может включать разработку тренировочных программ, направленных на развитие силы и выносливости в летние месяцы, и переход к тренировкам в помещении в зимние месяцы.

*Высокоинтенсивная интервальная тренировка:* Эта модель включает в себя короткие серии интенсивных упражнений с последующими периодами отдыха. Было доказано, что высокоинтенсивная интервальная тренировка особенно эффективна для улучшения сердечно-сосудистой системы и развития выносливости, что важно для физических тренировок на севере [1].

*Круговая тренировка:* Модель предполагает выполнение серии упражнений в определенном порядке, с небольшим или нулевым отдыхом между упражнениями. Круговая тренировка может быть эффективна для развития силы и выносливости, а также для улучшения координации и функциональной подготовки [2].

*Кросс-тренинг:* Эта модель предполагает сочетание различных видов физической подготовки, таких как поднятие тяжестей, бег и плавание. Кросс-тренинг может быть эффективен для улучшения общей физической формы и предотвращения травм за счет снижения риска травм от перегрузок.

В целом, существует несколько теоретических моделей физической подготовки, которые могут быть применены к студентам Института физической культуры, спорта и туризма. Эти модели учитывают уникальные задачи и требования физической подготовки в северном регионе и могут помочь обеспечить эффективное и результативное обучение студентов, которое подготовит их к физическим требованиям их карьеры.

Использование технологий в физическом воспитании становится распространенным в последние годы, и это может

принести значительную пользу студентам [3]. Вот, некоторые способы использования технологий для повышения эффективности физического воспитания:

*Носимые технологии:* Носимые технологии, такие как фитнес-браслеты и смарт-часы, могут быть использованы для отслеживания физической активности, частоты сердечных сокращений и других показателей, имеющих отношение к физической активности. Это может помочь студентам и преподавателям отслеживать прогресс и выявлять области, в которых необходимо совершенствование.

*Онлайн-ресурсы и видеоанализ:* Существует множество онлайн-ресурсов, которые могут дополнить обучение и предоставить студентам дополнительные учебные материалы. Это могут быть обучающие видео, онлайн-курсы и интерактивные инструменты, которые помогают студентам изучать конкретные темы, связанные с физической подготовкой. Видеоанализ может быть использован для выявления областей, в которых студентам необходимо улучшить свою технику или форму. Просматривая видеозаписи своих движений, студенты могут внести коррективы и исправить ошибки.

*Мобильные приложения:* Мобильные приложения могут использоваться для от-

слеживания прогресса, обеспечения обратной связи и предложения индивидуальных программ тренировок. Эти приложения могут быть особенно полезны для студентов, которые тренируются самостоятельно или не имеют возможности посещать очные тренировки.

Педагогическое влияние преподавателя на результаты обучения студентов является важнейшим фактором успешного освоения теоретических аспектов профессионально-прикладной физической подготовки студентов Института физической культуры, спорта и туризма в условиях севера.

В заключение стоит отметить, что использование технологий в физическом воспитании может принести значительную пользу студентам, проживающих в северном регионе нашей страны. Включая технологии в программы обучения, студенты и преподаватели могут улучшить свою способность контролировать прогресс, определять области для улучшения и предоставлять эффективную обратную связь. Кроме того, не стоит забывать про использование различных методик и технологий, которые могут помочь студентам развить навыки и знания, необходимые для успеха в выбранной ими дисциплине.

#### **Библиографический список**

1. Влияние организационной культуры вуза на формирование ценностной сферы студенческой молодежи с исследовательской точки зрения / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, С. В. Новожилова [и др.] // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П. А. Соловьева. – 2016. – № 4(39). – С. 63-67. – EDN XWKZSB.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Бальсевич В.К. Основные положения Концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 2-5.

**THEORETICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM IN THE CONDITIONS OF THE NORTH**

**V.A. Babaitseva, Lecturer**  
**Petrozavodsk State University**  
**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** The article deals with the theoretical aspects of professional-applied physical training of students of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism in the conditions of the north. The physical conditions of the north create unique physical requirements and problems that need to be considered when developing effective methods of physical training, including limited resources and harsh weather conditions. The article discusses the use of technology that can enhance the effectiveness of classes. It also discusses theoretical models of physical training to provide a basis for developing effective training programs, and emphasizes the importance of professional-applied physical training for the holistic development of students and their successful professional activities in physical education and sport.*

***Keywords:** education, professional-applied physical training, student, physical culture, sports, northern region.*