

Романова О.В. (Белорусский государственный университет физической культуры)

# МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ (ФАКУЛЬТЕТОВ) ТУРИСТСКОГО ПРОФИЛЯ

*В статье изложена методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», раскрыты формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки на разных этапах построения учебного процесса.*

*Внедрение методики профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс по физической культуре Института туризма позволило повысить уровень профессионально важных физических и психических качеств, двигательных умений и навыков студентов.*

*A method of professional and applied physical training of students studying the specialty 1-89 01 01 Tourism and Hospitality is presented in the article. The forms, means and methods of professional and applied training at different stages of an educational process are described.*

*Introduction of professional and applied physical training method into an educational process on physical culture in the Institute of Tourism ensured enhancing of professionally important physical and psychological qualities, motor skills and abilities of students.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, специализирующихся в сфере туризма и гостеприимства, представляет один из видов целенаправленного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура». Его цель – развитие физических и связанных с ними психических качеств, а также формирование двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии [1, 2].

## Этапы построения процесса ППФП

*Этап общего прикладности (1-й курс)* направлен на развитие профессионально важных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы и гибкости), формирование профессионально-прикладных умений и навыков применительно к избранной профессии.

### Задачи:

– повышение уровня теоретической и практической подготовленности студентов, специализирующихся в сфере туризма и гостеприимства;

– развитие профессионально важных физических качеств применительно к избранной профессии;

– формирование профессионально-прикладных умений и навыков.

*Формы занятий ППФП: комплексный урок; специализированное занятие; занятия прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебной практики «Рекреационно-оздоровительный поход» (таблица 1).*

Таблица 1 – Количество учебных часов, отведенных на проведение различных форм занятий ППФП на этапе общей прикладности

Форма занятия ППФП	Кол-во часов
Комплексный урок	6
Специализированное занятие	4
Занятия прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебной практики «Рекреационно-оздоровительный поход»	4

*Комплексный урок* предполагает, наряду с постановкой задач общеподготовительного характера, учитывать задачи ППФП и на этой основе обеспечивать их эффективное решение. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия – 7–20 минут. Она направлена на подготовку организма занимающихся к основной части урока и включает общеразвивающие упражнения (ОРУ): ходьбу с выпадами и взмахами рук (вверх-назад и вниз-назад); ходьбу с выпадами и поворотами туловища вправо и влево; наклоны туловища с доставанием пальцами рук пола и последующим выпрямлением туловища; пружинистые движения в положении выпада со сменой ног прыжком; глубокие приседания с последующими прыжками вверх и т. д. Прикладные физические упражнения подготовительной части урока соответствуют характеру трудовой (учебной) деятельности и направлены на совершенствование необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Основная часть занятия длится 33–60 минут. Она направлена на развитие профессионально важных физических качеств.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Заключительная часть занятия – 5–10 минут. Используются медленный бег, спокойная ходьба, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием; организм приводится в относительно спокойное состояние. Нагрузка в заключительной части снижается постепенно [3].

В комплексном уроке используются следующие средства: общеразвивающие упражнения (ОРУ) – прыжки, метания, лазанья, гребля, передвижение на лыжах, которые содействуют повышению уровня общей работоспособности организма и устойчивости его к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды; прикладные физические упражнения и элементы из различных видов спорта (упражнения на определенной высоте, упражнения из спортивного туризма и др.).

Для развития профессионально важных физических качеств применяются следующие методы:

- повторный метод для развития быстроты (продолжительность упражнений до 10 с, количество повторений в одной серии 2–3 раза, темп – максимальный, отдых между сериями – до полного восстановления);

- метод непрерывного упражнения для развития выносливости (интенсивность умеренная, ЧСС во время работы 120–140 уд/мин, продолжительность упражнения – 5–10 минуты);

- метод стандартно-повторного упражнения для развития ловкости (интенсивность – умеренная, продолжительность упражнения до 2 мин.);

- метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений для развития силы (величина отягощений не более 50 % от максимума, количество повторений в подходе 4–6 раз, количество подходов в серии 2–4, отдых между подходами 4–6 минут, темп выполнения упражнений – средний);

- стандартно-интервальный метод для развития гибкости – упражнения выполняются с постепенным, от упражнения к упражнению, увеличением амплитуды движения [4, 5].

*Специализированное занятие* – развиваются профессионально важные физические качества. Проведение занятия основывается на явлении переноса тренированности, что позволяет использовать эффект занятий для достижения определенных результатов в профессиональной деятельности.

Основное содержание занятий – упражнения акцентированного воздействия на комплекс (его часть) профессионально важных физических ка-

честв. На специализированных занятиях у студентов развиваются профессионально важные физические качества, формируются профессионально-прикладные умения и навыки.

Занятие состоит из трех частей:

- 1) подготовительной (разминка) – 10–15 минут. Основная цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. В комплекс средств для разминки включают ОРУ с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки;

- 2) основной – 60 минут. Цель – решение задач прикладной физической подготовки. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закреплению и совершенствованию усвоенных ранее навыков отводится середина или конец основной части занятия;

- 3) заключительной – 5–10 минут. Цель – постепенное снижение функциональной активности занимающихся, приведение в относительно спокойное состояние.

В специализированном занятии используются следующие средства: ОРУ (прыжки, метания, лазанья, гребля, передвижение на лыжах); прикладные физические упражнения и элементы из различных видов спорта (упражнения на определенной высоте, упражнения из спортивного туризма, преодоление препятствий в виде траншей, водных преград и др.).

Для развития профессионально важных физических качеств применяются следующие методы:

- повторный метод для развития быстроты (продолжительность упражнений до 10 с, количество повторений в одной серии 2–3 раза, темп выполнения – максимальный, отдых между сериями – до полного восстановления) – упражнения на дыхание, медленный бег, ходьба;

- метод непрерывного упражнения для развития выносливости (интенсивность умеренная, ЧСС во время работы 120–140 уд/мин, продолжительность упражнения – 5–10 минуты);

- метод стандартно-повторного упражнения для развития ловкости (интенсивность – умеренная, продолжительность упражнения до 2 мин.);

- метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений для развития силы (величина отягощений не более 50 % от максимума, количество повторений в подходе 4–6 раз, количество подходов в серии 2–4, отдых между подходами 4–6 минут, темп выполнения упражнений – средний);

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

– переменно-интервальный метод для развития гибкости (упражнения выполняются с постепенным, от упражнения к упражнению, увеличением амплитуды).

Для развития профессионально-прикладных умений и навыков применяется метод расщеплено-конструктивного упражнения – предполагается разучивание упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие [4, 5].

*Занятия прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебной практики «Рекреационно-оздоровительный поход».* Особое значение для решения задач ППФП имеет использование прикладных видов спорта – спортивное ориентирование, туристско-прикладное многооборье (ТПМ) и др. Прикладные виды спорта по сравнению с другими, традиционными, в большей степени адаптируют занимающихся к предстоящей профессиональной деятельности. В содержание занятий входят физические упражнения в сочетании с элементами туристской техники.

В результате проведения занятий студент должен:

знать: особенности организации и проведения рекреационно-оздоровительного похода; специфику составления маршрута рекреационно-оздоровительного похода; основные положения техники безопасности в туристском походе; особенности оказания доврачебной медицинской помощи в походе;

уметь: разрабатывать маршрут рекреационно-оздоровительного похода; передвигаться по экологическим, рекреационным маршрутам; обустраивать туристский бивак; вязать узлы, используемые в туристских походах; преодолевать естественные и искусственные препятствия; ориентироваться на местности; оказывать доврачебную медицинскую помощь пострадавшему [6].

В занятиях прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебной практики «Рекреационно-оздоровительный поход» используются следующие средства: ОРУ (прыжки, метания, лазанья, гребля, передвижение на лыжах); прикладные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП (ТПМ, спортивное ориентирование и др.); гигиенические факторы.

Для развития профессионально важных физических качеств применяются следующие методы:

– метод круговой тренировки, предусматривающий поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием непредельных

отягощений, в который входит 6–8 упражнений (число повторений 1–3 раза по кругу, отдых между каждым повторением комплекса составляет 2–3 минуты, в это время выполняются упражнения на расслабление);

– игровой (эстафеты и игры с ведением и передачей мяча, с лазанием и перелазанием, перетягиванием каната; преодоление полосы препятствий; спортивные и подвижные игры).

Физические качества развиваются комплексно.

Для развития профессионально-прикладных умений и навыков применяется соревновательный метод – установка туристской палатки на время, вязка узлов на время, соревнования по оказанию доврачебной медицинской помощи пострадавшему [4, 5].

*Этап специальной прикладности (2-й курс)* направлен на развитие специальных профессионально важных качеств (физических и психических), профессионально-прикладных умений и навыков в соответствии с требованиями будущей профессии.

### Задачи:

- повышение уровня теоретической и практической подготовленности студентов, специализирующихся в сфере туризма и гостеприимства;
- развитие специальных профессионально важных качеств (физических и психических) в соответствии с требованиями будущей профессии;
- развитие профессионально-прикладных умений и навыков.

*Формы занятий ППФП:* комплексный урок; специализированное занятие; занятия в период прохождения студентами учебных практик: «Туристско-спортивный поход»; «Водный поход» (таблица 2).

Таблица 2 – Количество учебных часов, отведенных на проведение различных форм занятий ППФП на этапе специальной прикладности

Формы занятий ППФП	Кол-во часов
Комплексный урок	4
Специализированное занятие	6
Занятия прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебных практик: «Туристско-спортивный поход», «Водный поход».	8

*Комплексный урок* состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В основную часть комплексного урока входят ОРУ и упражнения из раздела специальной под-

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

готовки. Время для них отводится примерно одинаковое.

В комплексном уроке используются следующие средства: прикладные физические упражнения и элементы из различных видов спорта (упражнения на определенной высоте, упражнения из спортивного туризма, преодоление препятствий в виде траншей, водных преград и др.); прикладные виды спорта (спортивное ориентирование, ТПМ и др.).

Для развития профессионально важных физических качеств применяются следующие методы:

- повторный метод для развития быстроты (продолжительность упражнений до 10 с, количество повторений в одной серии 4–6 раз, темп выполнения – максимальный, отдых между сериями – до полного восстановления);

- метод непрерывного упражнения для развития выносливости (интенсивность умеренная, ЧСС во время работы 120–140 уд/мин, продолжительность упражнения – 15–20 минуты);

- метод вариативного упражнения для развития ловкости (интенсивность – умеренная, продолжительность упражнения до 2 мин.);

- метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений для развития силы (величина отягощений не более 50 % от максимума, количество повторений в подходе 8–10 раз, количество подходов в серии 2–4, отдых между подходами 2–4 минуты, темп выполнения упражнений – средний);

- повторный метод для развития гибкости предполагает выполнение упражнения на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и с интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности [4, 5].

*Специализированное занятие* состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На специализированных занятиях у студентов развиваются профессионально важные физические и психические качества, профессионально-прикладные умения и навыки.

В специализированном занятии используются следующие средства: прикладные физические упражнения и элементы из различных видов спорта (упражнения на определенной высоте, упражнения из спортивного туризма, преодоление препятствий в виде траншей, водных преград и др.); прикладные виды спорта; гигиенические факторы.

Для развития профессионально важных физических качеств применяются следующие методы:

- повторный метод для развития быстроты (продолжительность упражнений до 10 с, количество повторений в одной серии 4–6 раз, темп – максимальный, отдых между сериями – до полного восстановления) – упражнения на дыхание, медленный бег, ходьба;

- метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений для развития силы (величина отягощений не более 50 % от максимума, количество повторений в подходе 4–6 раз, количество подходов в серии 2–4, отдых между подходами 4–6 минуты, темп выполнения упражнений – средний);

- метод круговой тренировки для развития выносливости строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности, включает 6–8 упражнений, которые выполняются серийно, повторно, без пауз;

- метод вариативного упражнения для развития ловкости (интенсивность – умеренная, продолжительность упражнения до 2 мин.);

- метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений для развития силы (величина отягощений не более 50 % от максимума, количество повторений в подходе 12–16 раз, количество подходов в серии 2–4, отдых между подходами 1–2 минуты, темп выполнения упражнений – средний);

- повторный метод для развития гибкости предполагает выполнение упражнения на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и с интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Для развития профессионально-прикладных умений и навыков применяется метод целостного упражнения, который основывается на том, что с самого начала занимающимися осваиваются движения в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия [4, 5].

*Занятия прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебной практики «Туристско-спортивный поход».* В содержание занятий входят физические упражнения в сочетании с элементами туристской техники.

В результате проведения занятий студент должен:

- знать: особенности организации, подготовки и проведения туристско-спортивного похода; основные положения техники безопасности в туристско-спортивном походе; специфику со-

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

ставления маршрутов туристско-спортивного похода; программно-нормативные основы развития спортивного туризма в Республике Беларусь;

уметь: разрабатывать маршруты туристско-спортивного похода; повышать физическую подготовленность; составлять положение о соревнованиях; технически и тактически грамотно преодолевать естественные и искусственные препятствия; оборудовать туристский лагерь; вязать узлы, используемые в спортивном туризме; преодолевать полосу препятствий в ТПМ; ориентироваться на местности [7].

*Занятия прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебной практики «Водный поход».* В результате проведения занятий студент должен:

знать: начальные сведения из общей логии внутренних водных путей; основные положения техники безопасности в водном походе; особенности подготовки и организации водного похода; специфику составления маршрутов водного похода; правила соревнований по ТПМ в водном туризме Республики Беларусь;

уметь: разрабатывать маршруты водного похода; самостоятельно организовывать и проводить водный поход; повышать физическую подготовленность; подготавливать туристские суда к эксплуатации; вязать узлы, используемые в страховочной системе туриста-водника; технически и тактически правильно преодолевать естественные и искусственные препятствия; проводить соревнования по ТПМ в водном туризме [8].

В занятиях прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебных практик «Туристско-спортивный поход», «Водный поход» применяются следующие средства: прикладные виды спорта (водный туризм, ТПМ); гигиенические факторы; упражнения, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Для развития профессионально важных физических качеств применяется метод круговой тренировки (в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности выполняются 6–8 упражнений, серийно, повторно, без пауз). Физические качества развиваются комплексно.

Для развития профессионально-прикладных умений и навыков применяется соревновательный метод – оборудование туристского лагеря; вязка узлов на время; преодоление полосы препятствий в ТПМ; ориентирование на местности [4, 5].

Для развития психолого-личностных качеств применяются:

- увеличение длины и крутизны склонов для спусков и подъемов;
- выполнение упражнений в равновесии на повышенной и суженной опоре – канат, трос или веревка;
- прыжки в воду с большой высоты; сближение ворот в технике водного туризма; спуск «дюльфером» и спортивным способом со склонов различной крутизны; переправа вброд через горную реку [2, 3].

*Этап совершенствования уровня профессиональной прикладности (3-й курс)* направлен на дальнейшее развитие и совершенствование достигнутого уровня профессионально важных физических и психических качеств, профессионально-прикладных умений и навыков.

*Задачи:*

- повышение уровня теоретической и практической подготовленности студентов, специализирующихся в сфере туризма и гостеприимства;
- совершенствование профессионально важных физических и психических качеств;
- совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков.

Формы занятий ППФП: специализированное занятие; спортивно-прикладные соревнования (таблица 3).

Таблица 3 – Количество учебных часов, отведенных на проведение различных форм занятий ППФП на этапе совершенствования уровня профессиональной прикладности

Формы занятий ППФП	Кол-во часов
Специализированное занятие	10
Спортивно-прикладные соревнования	10

*Специализированное занятие* состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На специализированных занятиях у студентов совершенствуются профессионально важные физические и психические качества, профессионально-прикладные умения и навыки.

В специализированном занятии используются следующие средства: прикладные физические упражнения и элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП; гигиенические факторы.

Для развития профессионально важных физических качеств применяется игровой метод

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

(эстафеты и игры с ведением и передачей мяча, с лазанием и перелазанием; преодоление полосы препятствий; спортивные и подвижные игры). Физические качества развиваются комплексно.

Для развития профессионально-прикладных умений и навыков применяется метод повторного упражнения (интенсивность нагрузки 75–95 % от максимальной, упражнения выполняются сериями, количество повторений в одной серии 4–6 раз, отдых между сериями – до полного восстановления) [4, 5].

*Спортивно-прикладные соревнования:* спортивное ориентирование, ТПМ, в содержание которых входят физические упражнения в сочетании с элементами туристской техники.

Высокая действенность спортивно-прикладных соревнований связана с их максимальными физическими и психологическими нагрузками, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверкой в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности.

В результате проведения *соревнований по ТПМ* студент должен:

знать: особенности организации, подготовки и проведения соревнований по ТПМ; основные положения техники безопасности в ТПМ; правила соревнований по ТПМ;

уметь: повышать физическую подготовленность; составлять положение о соревнованиях по ТПМ; технически и тактически грамотно преодолевать полосу препятствий в ТПМ; владеть всеми элементами туристской техники (передвижения, обеспечения безопасности, ориентирования, обустройства туристского бивака, спасательных работ).

В результате проведения *соревнований по спортивному ориентированию* студент должен:

знать: особенности организации, подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию; основные положения техники безопасности в спортивном ориентировании; правила соревнований по спортивному ориентированию;

уметь: повышать физическую подготовленность; составлять положение о соревнованиях по спортивному ориентированию; технически и тактически грамотно перемещаться по маршруту; ориентироваться на местности [9].

В спортивно-прикладных соревнованиях используются следующие средства: прикладные виды спорта; гигиенические факторы; упражне-

ния, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Для развития профессионально важных физических качеств применяется соревновательный метод (преодоление полосы препятствий в ТПМ; ориентирование на местности). Физические качества развиваются комплексно.

Для развития профессионально-прикладных умений и навыков применяется соревновательный метод – преодоление полосы препятствий в ТПМ; ориентирование на местности [4, 5].

Для развития психолого-личностных качеств применяются:

– увеличение длины и крутизны склонов для спусков и подъемов;

– выполнение упражнений в равновесии на повышенной и суженной опоре (канат, трос или веревка);

– спуск «дюльфером» и спортивным способом со склонов различной крутизны [2, 3].

Отличительной особенностью методики ППФП студентов вузов (факультетов) туристского профиля является: компетентностный подход к подготовке будущих специалистов в области туризма и гостеприимства в качестве менеджеров по туризму, инструкторов-методистов по туризму, культурологов-аниматоров, экскурсоводов, руководителей туристских групп и других специалистов; целенаправленное развитие профессионально важных физических качеств, умений и навыков, необходимых студентам в предстоящей профессиональной деятельности.

К профессионально важным физическим качествам специалистов сферы туризма и гостеприимства, как показал анализ профессиографической характеристики их деятельности, относятся: быстрота, выносливость, ловкость, сила и гибкость.

Профессионально-прикладные умения и навыки, а также психофизические качества целесообразно формировать в период прохождения студентами учебных практик («Рекреационно-оздоровительный поход», «Туристско-спортивный поход», «Водный поход»), соревнований по ТПМ, спортивному ориентированию.

Для специалистов сферы туризма и гостеприимства характерно также проявление психолого-личностных качеств – силы воли, решительности, целеустремленности, инициативы и др. Все это в большей степени достигается путем использования форм, средств и методов ППФП на занятиях по физической культуре [9].

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М.: Вышш. шк., 1978. – 144 с.
2. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.
3. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Поляевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
6. Практика «Рекреационно-оздоровительный поход»: учеб. программа для специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» / сост. А.В. Маслов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – 10 с.
7. Практика «Туристско-спортивный поход»: учеб. программа для специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» / сост.: А.Г. Фурманов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 9 с.
8. Практика «Водный поход»: учеб. программа для специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» / сост.: А.Г. Фурманов, О.В. Романова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 9 с.
9. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» / сост.: А.Г. Фурманов, О.В. Романова. – Минск: БГУФК, 2010. – 40 с.

09.03.2011

Михута И.Ю. (Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка)

## КОРРЕЛЯЦИОННАЯ СТРУКТУРА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СУВОРОВЦЕВ 16–17 ЛЕТ

*В работе представлены корреляционные взаимосвязи между компонентами психофизической модели подготовленности суворовцев 16–17 лет: одни формируют сложную цепь, создавая фундамент и основание всего каркаса, а другие являются фоновыми компонентами всей структурно-функциональной системы. Данные исследования позволяют на основе полученной корреляционной модели разработать методические рекомендации, технологии и программу психофизической подготовки суворовцев, направленную на совершенствование психомоторных и двигательных способностей с целью повышения профессионально-прикладной готовности к решению задач экстремального характера.*

*Correlation interrelations of components of psychophysical model of preparedness of 16–17 year old cadets are presented in the paper. Some of them form a complex chain which creates a foundation for the whole frame. Others are background components of the structural and functional system as a whole. The research data will allow on the base of the correlation model to develop methodological recommendations, technologies and a program for cadets' psychophysical training directed at psychomotor and locomotive skills perfection aimed at improvement of professional and applied readiness to solve problems of extreme character.*

**Введение.** В условиях реформирования Вооруженных Сил Республики Беларусь к специалистам военного профиля предъявляются все более высокие требования к психофизическому потенциалу, в частности к психическому и двигательному (физическому) компоненту, которые представляют собой сложную структурно-функциональную систему, состоящую из совокупности психомоторных, кондиционных и координационных способностей.

Психомоторные способности можно определить как целостную структуру, совокупность психических и моторных качеств. Более того, не просто совокупность, а совокупность сознательно управляемых двигательных действий человека [6].

Указанная совокупность проявления психических и физических компонентов лежит в основе любой двигательной деятельности и, по сути дела, является собой объективное восприятие субъектом всех форм психического отражения, начиная с ощущения и заканчивая сложными формами интеллектуальной активности [9]. Неудивительно, что к сфере психомоторики человека К.К. Платонов относит все: от многообразных видов сенсомоторных реакций человека до сложнокоординированных и многопараметрических