

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

**С.М. Воронин
Л.Ю. Шалайкин
Е.В. Нуждина**

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Учебное пособие

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета для студентов,
обучающихся по всем специальностям*

Ярославль 2009

УДК 796.07
ББК Ч 511.7я73
В 75

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2009 года*

Рецензенты:

В.Н. Левин, д-р мед. наук, профессор, заведующий кафедрой
МБОС ЯГПУ им. К.Д. Ушинского;
кафедра физического воспитания ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

В 75 Воронин, С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб. пособие
/ С.М. Воронин, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Нуждина; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 116 с.
ISBN 978-5-8397-0649-1

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 796.07
ББК Ч 511.7я73

ISBN 978-5-8397-0649-1

© Ярославский государственный университет, 2009

Оглавление

Введение	3
I. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	5
<i>1.1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов</i>	<i>5</i>
1.1.1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.....	5
1.1.2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.....	7
1.1.3. Определение понятия, цель и задачи ППФП	10
1.1.4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов	15
1.1.5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП	15
1.1.6. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП	17
1.1.7. Методика подбора средств ППФП студентов.....	18
1.1.8. Организация и формы ППФП в вузе.....	21
II. Методологические основы профессионально-прикладной физической культуры.....	23
III. Система контроля ППФП студентов.....	45
<i>3.1. Методические указания по определению содержания ППФП студентов отдельного факультета.....</i>	<i>45</i>
3.1.1. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника факультета	46
<i>3.2. Особая роль спорта в обеспечении профессиональной психофизической надежности специалиста</i>	<i>50</i>
<i>3.3. Определение функционального состояния различных органов и систем</i>	<i>51</i>
3.3.1. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы	52
3.3.2. Функциональные пробы дыхательной системы	67
3.3.3. Оценка вестибулярного аппарата	84
3.3.4. Измерение и оценка силы.....	85
3.3.5. Проверка и оценка общей выносливости	88
3.3.6. Методы измерения двигательной реакции	88
3.3.7. Выявление и оценка быстроты движений	91
3.3.8. Оценка ловкости.....	94
3.3.9. Контроль за гибкостью	95
3.3.10. Определение вестибулярной устойчивости	96
3.3.11. Оценка качеств внимания.....	97
3.3.12. Оценка оперативной и долговременной памяти.....	101

3.3.13. Выявление и оценка оперативного мышления	101
3.3.14. Оценка эмоциональной устойчивости	103
3.3.15. Оценка дисциплинированности	104
3.3.16. Оценка инициативности	104
3.3.17. Оценка решительности	104
3.3.18. Оценка смелости	105
3.3.19. Выявление и оценка стойкости	106
IV. Комплексная оценка физической готовности к труду	107
4.1. Общие положения	107
4.2. Оценка профессионально-прикладной физической подготовленности для специальностей различных факультетов	108
Список литературы	113