

Для составления такого плана необходимо понимать, что он должен строиться на некоторых основных принципах: принцип постепенности и систематичности; принцип соответствия физическому уровню здоровья; принцип смены вида активности; принцип периодизации нагрузок [3].

Данные принципы помогут не только составить грамотный план занятий, который будет соответствовать индивидуальным особенностям человека, но и поможет продуктивно организовать свою активную деятельность для повышения уровня физического здоровья, улучшения состояния и оздоровления организма.

Исходя из проведенного исследования, формирования основных принципов составления индивидуального плана занятиями кавердэнсом, можно сделать вывод, что танцевальный жанр K-pop Cover Dance влияет на физическое здоровье человека как положительно, так и отрицательно. Для того чтобы повысить положительное влияние данного танцевального жанра необходимо создание специального индивидуального плана занятий, который направлен на улучшение общего физического состояния. Это приводит к тому, что занятие к-поп кавер дэнсом становится одним из эффективных способов укрепления организма. Из этого можно сделать вывод, влияние данного танцевального жанра высоко, разнообразно и способствует развитию организма - улучшения физического состояния.

#### **Список литературы:**

1. Фатони М.А. Явление Халлю и как видно коерйскую волну в Индонезии // Корееведение в России: направление и развитие. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yavlenie-hallyu-i-kak-vidno-koreyskuyu-volnu-v-indonezii> (дата обращения: 11.10.2022).
2. Хуббиева Ш.З., Намозовой С.Ш., Незнамовой Т.Л. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие/ – СПб: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2014.
3. Шлыков В.П., Спирина М.П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления : учеб. пособие / [науч. ред. А.В. Чудиновских] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 123 с.

**УДК 796.01**

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТВОРЧЕСКОМ ВУЗЕ**

**Онучин Леонид Александрович<sup>1</sup>,  
Архипова Юлия Александровна<sup>2</sup>,  
Кочергин Илья Александрович<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Государственный институт кино и телевидения,  
г. Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный  
экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются основные тенденции развития профессионально-прикладной физической подготовки в институте творческого профиля. Спортивные и подвижные игры как главные средства развития двигательных способностей.

**Ключевые слова:** Профессионально-прикладная физическая подготовка, психофизическая готовность к освоению будущей профессии, физические качества, мотивация студентов творческого вуза в ППФП

## THE MAIN DIRECTIONS OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING IN A CREATIVE UNIVERSITY

Onuchin Leonid Aleksandrovich<sup>1</sup>,  
Arkhipova Yuliya Aleksandrovna<sup>2</sup>,  
Kochergin Il'ya Aleksandrovich

<sup>1</sup> Institute of film and television, Saint Petersburg, Russia,

<sup>2</sup> Saint Petersburg state University of Economics, Saint Petersburg, Russia

**Annotation:** The article discusses the main trends in the development of professionally applied physical training at the Institute of creative profile. Sports and outdoor games as the main means of developing motor abilities.

**Keywords:** Professionally applied physical training, psychophysical readiness to master the future profession, physical qualities, motivation of students of a creative university in the PFPF

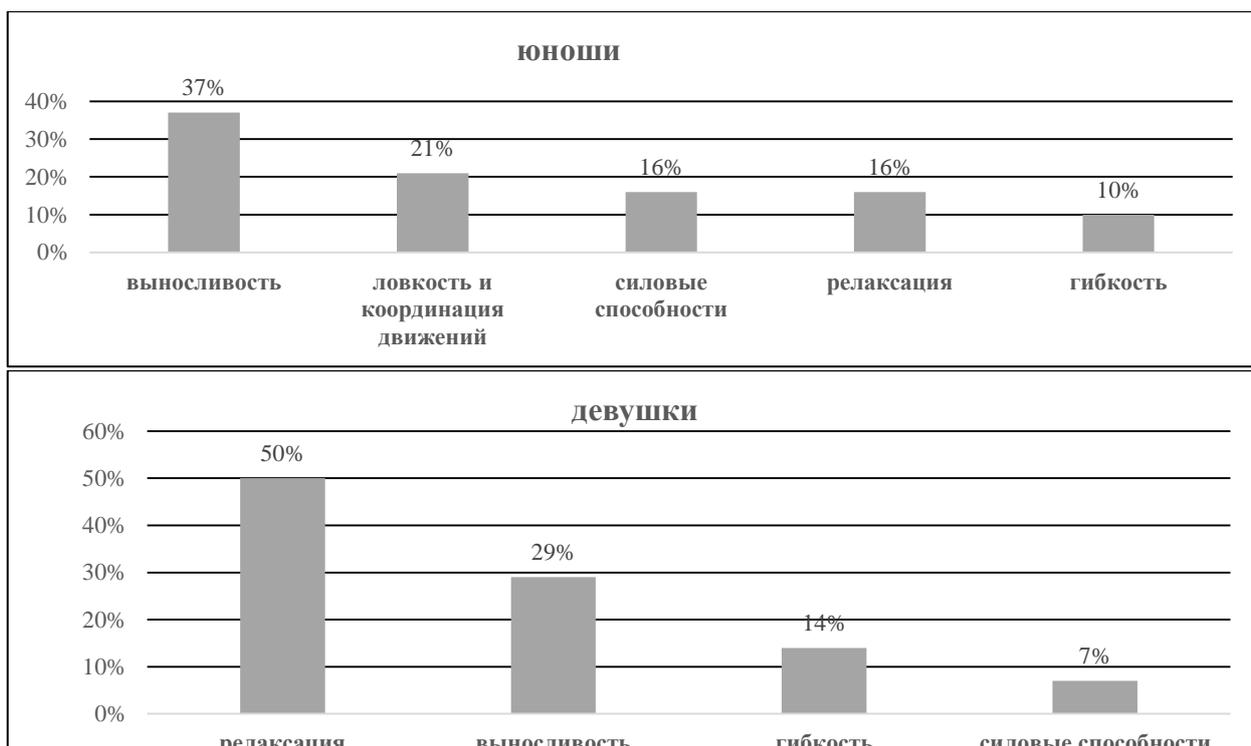
Профессионально-прикладная физическая культура – это часть культуры труда и физической культуры в целом, специфика которой заключается в направленности на содействие развитию и оптимизации условий для реализации психофизических качеств и психофизиологических процессов в организме человека, организационно-методических приемов и способов их применения [1, 3, 5].

Занятия по физическому воспитанию будущих специалистов творческих и экономических направлений предполагают развитие и совершенствование необходимых для них двигательных и морально-психологических качеств. В содержание профессионально-прикладной физической культуры студента входят физические упражнения и виды спорта, подобранные и организованные в соответствии с поставленными задачами подготовки того или иного специалиста. При этом профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) должна тесно увязываться не только с физическим воспитанием, но и с общим процессом обучения и воспитания. Такой подход создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой культуры специалиста, способствует становлению личности профессионала [2,4].

Целью наших исследований являлось установление некоторых закономерностей и мотивов занятий по физической культуре у студентов института кино и телевидения. При этом использовались методы анкетирования, опроса студентов и педагогическое наблюдение.

На вопрос «Какие упражнения для развития физических качеств вам бы хотелось видеть на занятиях по физической культуре и спорту применительно к вашей будущей профессиональной деятельности?» большинство юношей – 37 % (7 ответов) ответили «На развитие выносливости»; 21 % (4 ответа) – «На развитие ловкости и координации движений». По 16 % юношей (по 3 ответа

соответственно) – «На развитие силовых способностей» и «Для релаксации»; 10 % (2 ответа) – «На развитие гибкости» (Рис. 1).

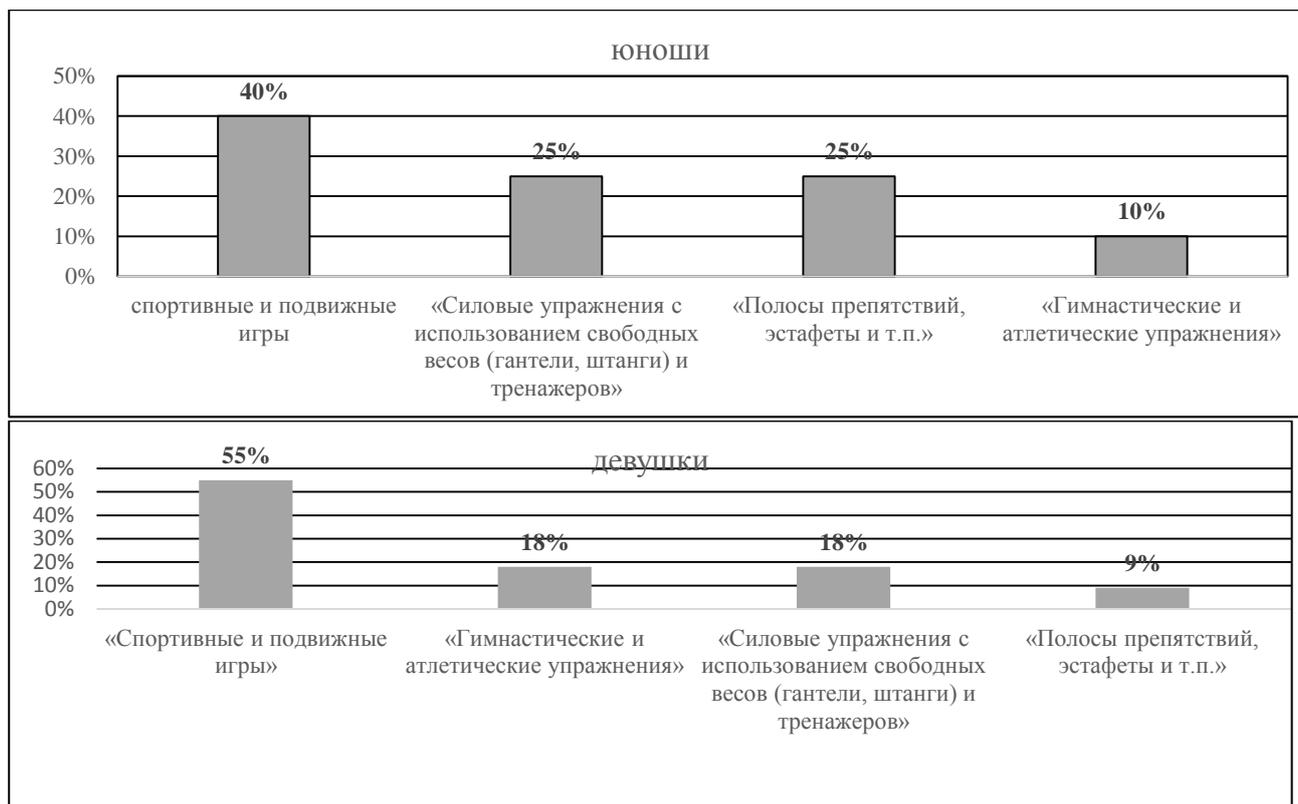


**Рис.1 Соотношение упражнений для развития физических качеств**

Девушки на первое место в анкете по данному вопросу поставили упражнения «Для релаксации» – 50 % (7 ответов); 29 % (4 ответа) – «На развитие выносливости»; 14 % (2 ответа) – «На развитие гибкости», 7 % (1 ответ) – «На развитие силовых способностей». Следует отметить, что никто из девушек не считает важными для своей будущей профессиональной деятельности упражнения «На развитие ловкости и координации движений».

На следующий вопрос «Какие упражнения в качестве средств ППФП вы хотели бы видеть на практике?». Юношами было дано в общей сложности 20 ответов. 40 % (8 ответов) отметили «Спортивные и подвижные игры», по 25 % (по 5 ответов соответственно) – «Силовые упражнения с использованием свободных весов (гантели, штанги) и тренажеров» и «Полосы препятствий, эстафеты и т.п.»; 10 % (2 ответа) – «Гимнастические и атлетические упражнения» (Рис. 2).

У девушек большинство (55 % – или 6 ответов) на данный вопрос отметили «Спортивные и подвижные игры», одинаковое количество – по 18 % (по 2 ответа соответственно) отметили «Гимнастические и атлетические упражнения» и «Силовые упражнения с использованием свободных весов (гантели, штанги) и тренажеров». Наконец, только 9 % (или всего 1 ответ) – это «Полосы препятствий, эстафеты и т.п.».



**Рис.2 Соотношение средств ППФП**

Данные результаты ответов следует учитывать в дальнейшем при организации и построении занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту». В связи с этим следует более детализировано выявить предпочтения большинства занимающихся по выбору определенных музыкальных направлений, которые наиболее привлекательны для них в формате определенного звукового сопровождения во время занятий по физической культуре и спорту. Также необходимо будет исследовать влияние музыки на психоэмоциональное состояние студентов, определить в какой части учебного практического занятия будет наиболее целесообразно ее применение.

Проведенное анкетирование по определению отношения студентов к ППФП в рамках учебного предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» показало, что студенты направления подготовки «Режиссер игрового/неигрового кино- и телефильма» заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом в институте. Большинство юношей (56 %) считают, что для них более привлекательным видом физической активности на практических занятиях являются спортивные игры. Девушки выразили свою заинтересованность (по 31 %) в занятиях восточно-оздоровительными системами и спортивными играми, а также (23 %) – основными направлениями фитнеса.

На «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» для своего общего физического развития юноши предпочитают упражнения на развитие силовых способностей (28 %) и на развитие ловкости и координации движений (24 %). Для девушек одинаково предпочтительны упражнения на развитие ловкости и координации движений и для релаксации (по 28 %) и чуть

меньше (22 %) – на развитие выносливости. Применительно к будущей профессиональной деятельности на занятиях по физической культуре и спорту большинство юношей (37 %) хотят видеть упражнения на развитие выносливости, а на развитие ловкости и координации движений (21 %). Девушки на первое место ставят упражнения для релаксации (50 %), затем на развитие выносливости (29 %) и на развитие гибкости (14 %).

В качестве средств ППФП на практических занятиях по физической культуре и спорту преобладающим ответом среди юношей стал – «Спортивные и подвижные игры» (40 % ответов). Также (по 25 % соответственно) юноши выделили «Силовые упражнения с использованием свободных весов (гантели, штанги) и тренажеров» и «Полосы препятствий, эстафеты и т.п.». Девушки также как и юноши на практических занятиях предпочитают в большинстве случаев «Спортивные и подвижные игры» (55 %) и «Силовые упражнения с использованием свободных весов (гантели, штанги) и тренажеров» (18 %). Кроме того, «Гимнастические и атлетические упражнения» предпочитают 18 %.

Абсолютное большинство студентов (90 % юношей и 80 % девушек) хотели бы, чтобы занятия по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» проходили с музыкальным сопровождением. Данные результаты следует учитывать в дальнейшем при организации и построении занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту». Необходимо более детализировано выявить предпочтения занимающихся по выбору определенных музыкальных направлений, которые наиболее привлекательны для них в формате звукового сопровождения во время занятий. Также необходимо будет исследовать влияние музыки на психоэмоциональное состояние студентов, определить в какой части учебного практического занятия будет наиболее целесообразно ее применение.

Полученные в результате проведенного анкетирования данные позволят сделать практические занятия по физической культуре и спорту более привлекательными для студентов направления подготовки «Режиссер игрового/неигрового кино- и телефильма», как для их общего физического развития, так и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Результаты анкетирования по определению отношения студентов 1 курса направления подготовки «Режиссер игрового/неигрового кино- и телефильма» к ППФП в рамках учебного предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» показали, что их целесообразно будет использовать для планирования организации, методического обеспечения и проведения практических учебных занятий со студентами данного направления подготовки. Также необходимо учесть пожелания студентов заниматься под музыкальное сопровождение.

#### *Список литературы*

1. Антонов, С. В. Профессионально-прикладная физическая культура выпускника факультета ветеринарной медицины / С. В. Антонов, И. М. Джолиев, Л. А. Шинкарьук, А. А. Ладыгина // Молодежь и наука. – 2019. – № 1. – С. 77–83.
2. Латышевская, Н. И. Характеристика морфофункционального статуса студентов аграрного университета / Н. И. Латышевская, Н. В. Левченко, Е. В. Канищева // Саратовский научно-

медицинский журнал. – 2020. – № 16 (4). – С. 923–926. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-morfofunktsionalnogo-statusa-studentov-agrarnogo-universiteta> (дата обращения: 12.09.2022).

3. Онучин, Л.А. Спортивно-оздоровительная направленность занятий в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учеб. пособие / Л. А. Онучин, Ю. А. Архипова, Н. С. Лешева, А. В. Шаронова, К. Н. Дементьев. – СПб., СПбГАСУ, 2019. – 82 с.

4. Онучин, Л. А. Особенности перспективного программирования профессионально-прикладной физической подготовки в творческом вузе. В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: Актуальные вызовы и ответы. Материалы межд. научно-практ. конференции, посвящ. памяти профес. В.Н. Зуева. / Л.А.Онучин, Ю.А. Архипова, А.С. Терещенко. – Тюмень, Вектор - Бук. - С. 212-216.

5. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в высшем образовании – важная составляющая подготовки будущих специалистов / Г. Н. Пономарев, Я. В. Куванов, Д. В. Селюкин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3 – С. 12–14.

**УДК 796.03 : 379.8**

## **ВОВЛЕЧЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ ЮГОРСКОГО СЕВЕРА В РЕКРЕАЦИОННУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ**

**Пащенко Лена Григорьевна,  
Волков Леонид Александрович**

Нижевартовский государственный университет,  
г. Нижевартовск, Россия

*Аннотация:* В статье представлены результаты социологического исследования, направленного на оценку вовлеченности молодых людей, проживающих в городах Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, в физкультурно-спортивную деятельность, осуществляемую самостоятельно во время досуга на открытом воздухе.

*Ключевые слова:* рекреация, мотивы, досуг, физическое состояние.

## **INVOLVEMENT OF THE YOUTH OF THE YUGRA NORTH IN RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES IN THE OPEN AIR**

**Pashchenko Lena G.,  
Volkov Leonid A.**

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

*Abstract:* The article presents the results of a sociological study of the degree of involvement of young people living in the cities of the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug –Ugra in physical culture and sports activities carried out independently in the open air.

*Keywords:* recreation, motives, leisure, physical condition.

**Актуальность.** Использование населением средств и форм физкультурно-спортивной направленности в условиях досуга позволяет решать задачи по оптимизации физического состояния людей, расширения их двигательных и познавательных способностей, формирования положительного и осознанного отношения к ведению здорового образа жизни. Самостоятельный