

45.1  
п 50

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова

Под научной редакцией

С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
И ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
НА ОСНОВЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ  
ВИДОВ СПОРТА**

2-е издание

**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова

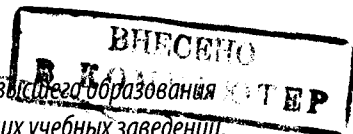
# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ И ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ОСНОВЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под научной редакцией  
**С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой**

2-е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по инженерно-техническому,  
юридическому, педагогическому направлениям*



Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва ■ Юрайт ■ 2020

УДК 796.015(075.8)  
ББК 75.7я73  
П50

**Авторы:**

**Полиевский Сергей Александрович** — профессор, доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

**Раевский Рэм Трофимович** (1931—2012) — профессор, академик Международной академии человека в аэрокосмических системах, действительный член Академии инженерных наук Украины, почетный академик Белорусской инженерной академии;

**Ямалетдинова Галина Александровна** — доктор педагогических наук, доцент, профессор, заведующая кафедрой оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки Гуманитарного университета (г. Екатеринбург), профессор кафедры теории физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (г. Екатеринбург).

**Рецензенты:**

**Цыганков Э. С.** — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, заслуженный деятель науки Российской Федерации;

**Зюрин Э. А.** — кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания, полковник Вооруженных сил Российской Федерации, заместитель генерального директора Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

**Полиевский, С. А.**

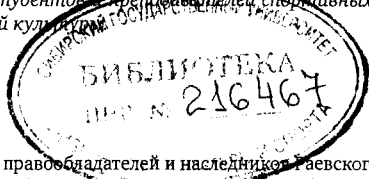
П50 Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 378 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12699-0

В учебном пособии дан анализ профессионально-прикладной и военной ценности экстремальных видов спортивной деятельности (ЭВСД), представлены спортограммы видов ЭВСД, профиограммы основных видов спорта. Особо рассмотрен перенос тренированности с ЭВСД на экстремальные виды профессионального труда, представлена методология использования экстремальных видов спорта при организации профессионально-прикладной физической и специально-физической подготовки.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Учебное пособие носит теоретико-экспериментальный характер и предназначено для студентов, преподавателей спортивных вузов, тренеров по ЭВС, учителей физической культуры.



УДК 796.015(075.8)  
ББК 75.7я73

Разыскиваем правообладателей и наследников Раевского Р. Т.: <https://www.biblio-online.ru/inform>  
Пожалуйста, обратитесь в Отдел договорной работы: +7 (495) 744-00-12; e-mail: [expert@urait.ru](mailto:expert@urait.ru)

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-534-12699-0



© Коллектив авторов, 2013  
© Коллектив авторов, 2020, с изменениями  
© ООО «Издательство Юрайт», 2020

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	10
<b>Принятые в работе сокращения</b> .....	12
<b>Введение</b> .....	13
<b>Глава 1. Теоретические основы прикладной и военной ценности экстремальных видов деятельности</b> .....	21
1.1. Виды профессиональной деятельности. Профессиографический анализ трудовой деятельности как основной метод для достижения целей ППФП .....	21
1.2. Критерий профессиональной пригодности и готовность к профессиональной деятельности, профессиональные компетенции .....	33
1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка, двигательный навык и перенос тренированности .....	45
<b>Глава 2. Методическая база оценки профессионально-прикладной и военной значимости ЭВС</b> .....	62
2.1. Оценка параметров спортивной среды экстремала и ее качества .....	62
2.2. Психофизиологические методы, направленные на оценку состояния ключевых спортивно и профессионально-важных функций .....	74
<b>Глава 3. Профессионально-прикладная значимость видов спорта и их элементов</b> .....	88
3.1. Массовые виды спорта .....	88
3.2. Специфика, виды ЭВС и факторы экстрима .....	102
<b>Глава 4. Разработка ППФП и СФП для отдельных видов экстремальной деятельности</b> .....	118
4.1. Обеспечение устойчивости к экстремальным факторам внешней среды, профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям .....	118
4.2. Физическая подготовка к работе в экстремальных нагревающих условиях среды (на примере тушения пожаров) ...	121
4.3. ППФП студентов, обучающихся по специальности «Литье черных и цветных металлов» — основное средство тепловой тренировки .....	130
4.4. Влияние холодового фактора на организм профессионала .....	144

4.5. Нетрадиционные средства ППФП и СФП .....	153
4.6. Особенности функционального состояния спортсменов на высоте и узкой опоре в зависимости от спортивной специализации.....	162
4.7. Обоснование особенностей ППФП специалистов горного производства.....	168
4.8. Методическая база психофизиологической оценки профессиональной пригодности работников охранных предприятий .....	169
4.9. Модельные характеристики физической подготовки и подготовленности спасателей .....	176
4.10. Особенности ППФП судовых механиков и студентов экспедиционных специальностей.....	177

**Глава 5. Стимуляция интереса к занятиям ППФП через различные методы организации занятий, использование тренажерных технологий, самостоятельные занятия с контролем по максимальным тестам прикладных упражнений .....**

5.1. Интерес к занятиям ППФП и тренажеры.....	179
5.2. Стимуляция интереса к физкультурно-массовой работе в общежитиях профессиональных училищ (ПУ) и колледжей.....	180

**Глава 6. Методика отбора ЭВС как средств ППФП или СФП....**

6.1. Специфика труда военнослужащих и обоснование специальной физической подготовки военных специалистов по родам войск.....	184
6.2. Требования к СФП сотрудников органов внутренних дел и подразделений специального назначения.....	221
6.3. О необходимости обоснования содержания и направленности СФП для военнослужащих различных родов войск и специальностей.....	227
6.4. Общая военно-прикладная физическая подготовка (ОВПФП) в рамках патриотического воспитания граждан РФ. ППФП и СФП в процессе допризывной подготовки.....	230
6.5. Методика подбора видов спорта и их элементов для реализации профессионально-прикладной ценности ЭВС.....	232

**Глава 7. Состояние и перспективы применения экстремальных видов спорта при подготовке к профессиональной и военной деятельности .....**

<b>Приложения .....</b>	<b>258</b>
Приложение 1.....	258
Приложение 2.....	262
Приложение 3.....	264
Приложение 5.....	268
Приложение 6.....	277

Приложение 7.....	280
Приложение 8.....	284
Приложение 9.....	286
Приложение 10.....	291
Приложение 11.....	313
Приложение 12.....	318
Приложение 13.....	323
<b>Тезаурус терминов профессионально-прикладной подготовки .....</b>	<b>326</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>357</b>
<b>Список рекомендованной литературы.....</b>	<b>373</b>
<b>Сведения об авторах .....</b>	<b>377</b>