

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 112-115.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 112-115.

Научная статья
УДК 796.011
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_112

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ



Дмитрий Владимирович Щербин ¹, Марина Александровна Семёнова ²,
Татьяна Васильевна Посохова ³, Игорь Григорьевич Фёдоров ⁴

Московский политехнический университет ^{1, 2, 3}
Москва, Россия

Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К. А. Тимирязева ⁴
Москва, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание»
тел.: +7(495)223-05-23 (доб. 3306), e-mail: Shcherbin_sw@mail.ru
ORCID 0000-0003-3768-199X

² Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание»
тел.: +7(495)223-05-23 (доб. 3306), e-mail: kfv-um@mail.ru
ORCID 0009-0002-9067-4924

³ Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание»
тел.: +7(495)223-05-23, (доб. 3306), e-mail: postv1957@mail.ru
ORCID 0000-0002-8789-8292

⁴ Старший преподаватель кафедры физической культуры
тел.: +7(499)976-28-11, e-mail: fedorovig2018@yandex.ru
ORCID 0009-0004-0400-6570

Аннотация. В представленном материале обосновывается необходимость физической культуры в подготовке специалиста в вузе, так как подготовка специалиста, его качество во все времена были актуальными. Современная студенческая молодежь отличается низким уровнем физической подготовленности и ухудшающимся состоянием здоровья. Основную проблему представляют показатели скоростно-силовых и силовых качеств, а также состояние выносливости. Приведенное состояние дел обуславливается низким уровнем двигательной активности, увлечением современными электронными гаджетами и низким интересом к физической культуре. Формирование потребности в самосовершенствовании уровня физической подготовленности является одной из приоритетных задач учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Целью исследования является анализ необходимости физической культуры в подготовке специалиста технического профиля. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в организации учебного процесса по физической культуре в учебных заведениях.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, уровень физической подготовленности, состояние здоровья.

Для цитирования: Физическая культура в подготовке специалиста технического профиля / Д. В. Щербин, М. А. Семёнова, Т. В. Посохова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 112-115. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_112.

Введение

Для решения задач исследования был использован ряд методов:

- теоретических: анализ литературных источников по выбранной теме;
- эмпирических: мониторинг, опрос, анализ документации, тестирование студентов 1-3 курсов.

Исследования проводились на базе Московского политехнического университета.

Современная студенческая молодежь в процессе освоения учебных дисциплин изучает значительный объем учебного и другого материала, что провоцирует снижение двигательной активности, деградацию физической подготовленности, ухудшение состояния здоровья, перенапряжение зрительного анализатора, что приводит к ухудшению зрения [2, 7, 8, 9, 10].

Для повышения уровня физической и функциональной подготовленности, в процессе подготовки студенческой молодежи к трудовой деятельности целесообразно использовать опыт направленного воздействия средств физической культуры, что будет способствовать повышению резервов адаптационных возможностей организма к предстоящей профессиональной деятельности.

Материалы и методы исследования

Для решения задач исследования был использован ряд методов:

- теоретических: анализ литературных источников по выбранной теме;
- эмпирических: мониторинг, опрос, анализ документации, тестирование студентов 1-3 курсов.

Исследования проводились на базе Московского политехнического университета.

Результаты

Студенты технических вузов осваивают широкий круг точных дисциплин, так же необходимо изучить нормативную документацию, СНиПы и ГОСТы. В процессе опроса студентов 1–3 курсов выяснилось, что на выполнение заданий, полученных в процессе учебной деятельности, тратится значительный объем времени до пяти и более часов. Такой расход времени обуславливается необходимостью решения различных задач и выполнения заданий.

Авторы [1, 2, 3, 4, 7, 8] указывают, что одним из эффективных средств активизации двигательной деятельности являются занятия физической культурой, как организованные, так и самостоятельные. В процессе опросов студентов 1–3 курсов выяснилось, что по окончании учебного дня студенты жалуются на общую усталость, резь в глазах, особенно при длительной работе за компьютером, ухудшение восприятия материала. Одним из средств предотвращения приведенных негативных последствий учебной деятельности является физическая культура.

В процессе опросов и бесед со студентами 1–3 курсов выяснилось, что после занятий физической культурой они ощущают улучшение настроения, психологически отдохнувшими, отсутствуют боли в глазах.

Так же в процессе анализа трудовой деятельности специалистов технического профиля выяснилось, что основным физическим качеством необходимым в профессиональной деятельности является выносливость, которая имеет высокую степень корреляции с работоспособностью [2, 5, 6]. При анализе трудовой деятельности возникла проблема в подборе упражнений из-за

специфики трудовой деятельности специалистов технического профиля. Так электронщики работают с электронной аппаратурой, строители связаны с перемещением не только на плоскости, но и поднимаются на этажи, что предъявляет требования к силовой выносливости и координационным способностям.

В совершенствовании показателей выносливости и координационных способностей целесообразно использовать циклические виды спорта, а для воспитания координационных способностей эффективны спортивные игры и гимнастика. Результаты исследований [2] указывают что циклические виды спорта оказывают и оздоровительное воздействие. Так условия (бассейн, лес, и т.д.) в которых проходят занятия по плаванию, лыжному спорту, бегу оказывают закаляющее воздействие, способствуют снятию психологического напряжения, происходит коррекция эмоционального состояния занимающегося.

Для подготовки специалиста технического профиля необходимо совершенствовать все основные физические качества, но акцентировать необходимо на совершенствовании качества силовой и общей выносливости и координационных способностей.

Выводы

В процессе исследования авторы пришли к ряду выводов, способствующих повышению качества подготовки специалиста, среди которых следует выделить следующие:

- необходимо акцентировать работу на формировании необходимого объема знаний в сферах физической культуры, психологии и физиологии, так же активизировать научно-исследовательскую работу студентов в выше приведенных сферах наук;

– для качественной подготовки специалиста технического профиля необходимо акцентировать внимание на совершенствовании показателей общей и силовой выносливости, а также координационных способностей;

- физическая культура является действенным средством в подготовке современного специалиста, отвечающего требованиям современности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Дифференциация подготовки в вузах физической культуре на основе прогнозирующего моделирования профессиональной деятельности специалистов / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, В. Н. Шляхтов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 9. – С. 40-43.
2. Егоров, Д. Е. Здоровье, физическая культура в жизни студента / Д. Е. Егоров, Е. С. Замчевская // Дискурс. – 2017. – № 1 (3). – С. 19-24.
3. Пачев А.В., Проскурин С.М. Активизация физической подготовки профессионально-прикладной направленности обучения. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы науки: от теории и практики». М., 2016 г. С. 312-317.
4. Савченко, С. В. Средства физической культуры в подготовке будущих специалистов / С. В. Савченко, А. В. Прядко // Аллея науки. – 2022. – Т. 1, № 4 (67). – С. 1043-1046.
5. Сбитнева, О. А. Использование средств физической культуры в подготовке специалистов агропромышленного комплекса // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 6-2 (81). – С. 177-179.
6. Сбитнева, О. А. Место и значение физической культуры и спорта в подготовке специалистов к профессиональной деятельности // Эпоха науки. – 2021. – № 25. – С. 268-271.
7. Сбитнева, О. А. Физическая культура и спорт как компоненты в профессиональной подготовке специалистов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 5-3. – С. 48-50.
8. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки будущего специалиста / Н. В. Колесников, П. П. Смолев, Р. Л. Сатиков [и др.] // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015. – № 22. – С. 242-246.
9. Фролов, А. Ф. Эффективность подготовки здоровых и конкурентоспособных специалистов средствами физической культуры // Известия Ростовского государственного строительного университета. – 2011. – № 15. – С. 358-364.

References

1. Medvedeva E. N., Streletskaya Yu. V., Shlyakhtov V. N., Manoilov A. A. Training differentiation in physical culture universities based on predictive modeling of specialists' professional activity. Theory and practice of physical culture. 2005. No. 9. P. 40-43.
2. Egorov, D. E. Health, physical culture in the life of a student. D. E. Egorov, E. S. Zamchevskaya. Scientific journal Discourse. 2017. No. 1 (3). P. 19-24.
3. Pachev A.V., Proskurin S.M. Activation of physical training of professional and applied orientation of education. Materials of the III All-Russian scientific and practical conference "Actual problems of science: from theory and practice." Moscow, 2016, p. 312-317.
4. Savchenko, S. V. Means of physical culture in the training of future specialists. S. V. Savchenko, A. V. Pryadko. Alley of Science. 2022. Vol. 1, No. 4 (67). P. 1043-1046.
5. Sbitneva, O. A. The use of physical culture in the training of specialists of the agro-industrial complex. International journal of the humanities and natural sciences. 2023. No. 6-2 (81). P. 177-179.
6. Sbitneva, O. A. The place and significance of physical culture and sports in the preparation of specialists for professional activities. Epoch of Science. 2021. No. 25. P. 268-271.
7. Sbitneva, O. A. Physical culture and sport as components in the professional training of specialists. International Journal of the Humanities and Natural Sciences. 2019. No. 5-3. P. 48-50.
8. Kolesnikov, N. V., Smolev, P. P., Satikov, R. L., Roop, A. A. Physical culture in the process of education and training of a future specialist. Collection of conferences of the National Research Center Sociosphere. 2015. No. 22. P. 242-246.
9. Frolov, A. F. Efficiency of training healthy and competitive specialists by means of physical culture. Proceedings of the Rostov State University of Civil Engineering. 2011. No. 15. P. 358-364.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article
UDC 796
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_112

PHYSICAL CULTURE IN TRAINING OF SPECIALIST OF TECHNICAL PROFILE

Dmitry V. Shcherbin ¹, Marina A. Semenova ²,
Tatiana V. Posokhova ³, Igor G. Fedorov ⁴

*Moscow Polytechnic University ^{1, 2, 3}
Moscow, Russia*

*K. A. Timiryazev Russian State Agrarian University ⁴
Moscow, Russia*

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(495)223-05-23 (ext. 3306), e-mail: Shcherbin_sw@mail.ru
ORCID 0000-0003-3768-199X*

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(495)223-05-23 (ext. 3306), e-mail: kfv-um@mail.ru
ORCID 0009-0002-9067-4924*

³ *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(495)223-05-23, (ext. 3306), e-mail: postv1957@mail.ru
ORCID 0000-0002-8789-8292*

⁴ *Senior Lecturer of the Department of Physical Education
ph.: +7(499)976-28-11, e-mail: fedorovig2018@yandex.ru
ORCID 0009-0004-0400-6570*

Abstract. The presented material substantiates the necessity of physical culture in the training of a specialist in higher education, as the training of a specialist, his quality at all times was relevant. Modern student youth is characterised by a low level of physical fitness and deteriorating health. The main problem is represented by the indicators of speed, strength and power qualities, as well as the state of endurance. This state of affairs is caused by the low level of motor activity, fascination with modern electronic gadgets and low interest in physical culture. Formation of the need for self-improvement of the level of physical fitness is one of the priority tasks of educational disciplines "Physical Education and Sport" and "Elective Courses in Physical Education and Sport". The aim of the study is to analyse the necessity of physical culture in the training of a technical specialist.

The results obtained in the course of the study can be used in the organisation of the educational process on physical culture in educational institutions.

Key words: students, physical culture, level of physical fitness, health status.

Cite as: Shcherbin, D. V., Semyonova, M. A., Posokhova, T. V., Fedorov, I. G. (2023) Physical culture in training of specialist of technical profile. *Physical Culture and Health*. (3), 112-115. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_112.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023