

конференции «Концепция «Общества знаний» в современной науке» 4 мая 2019 г., часть 2 – Уфа : OMEGA SCIENCE- 2019, – С. 13 –133.

2. Заплатаина Н.Ю. Скандинавская ходьба и терренкур в курсе элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Н.Ю. Заплатаина // Инновационная наука. – 2020. – № 7. – С. 59–61.

3. Мысина Г.А. Здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда вуза (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) / Г.А. Мысина // Известия Уральского государственного университета. – 2010. – № 6 (85). – С. 68–76.

4. Тренировочное воздействие от прохождения маршрута терренкура на организм человека / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортова, Ю.А. Васильковская, Л.К. Федякина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. –2011. –Т. 6, – № 3. – С. 140–146.

REFERENCES

1. Volkova, L.M. and Golubev, A.A. (2019), “Assessment of physical fitness of students on the 2- km test (UKK test). *Collection of articles of the International scientific and practical conference "The concept of the "Knowledge Society" in modern science*», part 2, OMEGA SCIENCE, Ufa, pp. 13 –133.

2. Zaplatina, N.Yu. (2020), “Nordic walking and health path in the course of elective disciplines in physical culture and sport, *Innovative science*, No. 7, pp. 59–61.

3. Mysina, G.A. (2010), Health-saving educational environment of the university (experience of Bauman Moscow State Technical University), *Proceedings of the Ural State University*, No. 6 (85), pp. 68–76.

4. Fedyakin, A.A., Kortava, Zh.G., Vasilkovskaya, Yu.A. and Fedyakina, LK. (2011), “The training effect of the passage of the terrencourt route on the human body”. *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 6, No. 3, pp. 140–146.

Контактная информация: markovaoa75@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВЫПУСКНИКАМИ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВУЗОВ НА АДАПТАЦИЮ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Валентин Сергеевич Матвеев, кандидат педагогических наук, доцент, **Олеся Юрьевна Чашикова**, старший преподаватель, **Николай Сергеевич Мязгов**, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В рамках настоящего исследования изучались вопросы, связанные с влиянием занятий физической культуры на выпускников строительных специальностей, определены основные требования к молодым специалистам, описана методика регулярных занятий в соответствии с требованиями, необходимыми для работы в строительной отрасли. Выявлена связь физической готовности и эмоциональной составляющей при адаптации к профессиональной деятельности. Доказано наше предположение о благотворном влиянии физической культуры на выпускников строительных специальностей при адаптации к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, студенты, выпускники, молодые специалисты, физическая подготовка, физические нагрузки, выносливость, сила, спортивные игры, тренировки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p305-309

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION BY GRADUATES OF CONSTRUCTION SPECIALTIES OF UNIVERSITIES ON ADAPTATION TO PROFESSIONAL ACTIVITY

Valentin Sergeevich Matveev, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Olesya Yurievna Chashkova**, the senior teacher, **Nikolay Sergeevich Myagkov**, the student, Kuban State Tech-

Abstract

Within the framework of this study, the issues related to the influence of physical education classes on graduates of construction specialties were studied, the basic requirements for young specialists were determined, the methodology of regular classes in accordance with the requirements necessary for work in the construction industry was described. The connection between physical readiness and emotional component during adaptation to professional activity was revealed. Our assumption about the beneficial effect of physical culture on graduates of construction specialists when adapting to professional activity was proved.

Keywords: physical culture, adaptation, students, graduates, young professionals, physical training, physical activity, endurance, strength, sports games, training.

ВВЕДЕНИЕ

Строительство является базовой отраслью и имеет огромное значение для развития экономики нашей страны. В настоящее время в этой сфере деятельности отмечается колоссальный рост интенсивности производственных процессов, усложнение технологических процессов, внедрение образцов новейшей техники. Все эти аспекты требуют огромного количества психологических и физических сил выпускников вузов, повышенной координации, высочайшей концентрации внимания при переходе от учебы в вузе к работе в строительной отрасли.

Для наилучшей адаптации молодых специалистов в профессиональной сфере необходимо серьезно относиться к своему здоровью, занятиям физической культурой, вести здоровый образ жизни [1]. Полноценно использовать свои профессиональные знания и умения можно только при хорошем состоянии здоровья. А высокая работоспособность обеспечивается благодаря регулярным и организованным занятиям физической культурой.

Таким образом, качество физической подготовки, здоровый образ жизни выпускника вуза приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение в масштабе всей страны.

Основные требования к выпускникам вузов, а следовательно, и к студентам, которые, как известно, необходимо развивать постепенно и заблаговременно:

1. Физическая сила и выносливость.
2. Хорошее зрение (точный глазомер) и слух.
3. Образная память.
4. Координация движения рук и кистей рук.
5. Техническая сообразительность.
6. Ответственность и коммуникабельность.

Всего этого в значительной мере можно достичь, регулярно посещая занятия физической культурой, занимаясь в спортивных секциях, тренажерных залах, ведя правильный образ жизни.

МЕТОДИКА

При составлении программ по физической культуре для строительных специальностей необходимо учитывать различные комбинации физических нагрузок.

1. Физическая сила и выносливость.

Достигается в первую очередь, благодаря занятиям тяжелой атлетикой, где формируется мышечная масса, умение владеть своим телом, сохранять и быстро восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения.

Кроме того, эти занятия воспитывают морально-волевые качества, такие как смелость, самообладание, упорство в достижении цели, решительность при оправданном риске, весьма необходимые в строительном деле.

Выносливость в современном мире приобретает новое значение, становится основным профессиональным качеством, которое обеспечивает полноценное освоение строительной профессии и высокопроизводительный труд. Развивается благодаря занятиям ходьбой, бегом, прыжками, гимнастикой, тяжелой и легкой атлетикой, занятиям на тренажерах [2].

Эти занятия не только повышают выносливость, развивают физическую силу, но и благотворно влияют на весь организм: повышают функциональные возможности всех органов и систем человека (нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

2. Хорошее зрение и слух.

Достигается в ходе спортивных игр (волейбол, баскетбол, теннис, футбол и др.). Кроме того, развиваются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные (чувствительные).

3. Образная память.

4. Координация движения рук и кистей рук.

Развивается, благодаря спортивным играм, где преобладают элементы на точность и ловкость движений рук, концентрация внимания (теннис, настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол и др.)

5. Техническая сообразительность.

6. Ответственность и коммуникабельность.

Развиваются, благодаря, практически всем вышеперечисленным занятиям [3].

В целом, спортивные тренировки – это не только тренировки организма человека, но и тренировка нервной системы. Человек перестает бояться новизны, учится принимать правильные решения в неожиданных ситуациях, берет ответственность на себя, ведя за собой. Тем самым развиваются организаторские способности, что имеет огромное значение для работы в строительной сфере.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В рамках научного эксперимента с целью определения уровня адаптации выпускников строительной специальности «Строительство» Кубанского Государственного Технологического Университета к профессиональной деятельности было проведено исследование, в котором приняло участие 30 выпускников 2022 года очной формы обучения.

Была изучена и проанализирована физическая готовность выпускников, обозначено два этапа (рисунок 1).

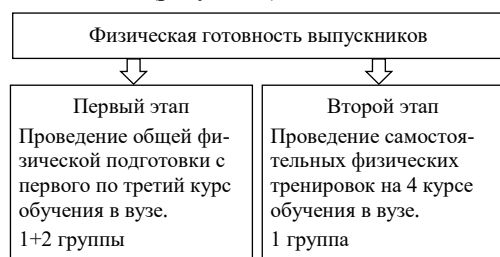


Рисунок 1 – Этапы физической подготовки

Физическая форма поддерживалась и качественно улучшалась с каждым годом, благодаря регулярным и хорошо организованным занятиям под руководством опытных преподавателей вуза на отлично оборудованных спортивных площадках, в тренажерных и спортивных залах КубГТУ.

На 2 этапе эксперимента 15 студентов продолжили систематические занятия на базе университета в спортивных секциях и тренажерных залах самостоятельно. А 15 человек завершили занятия.

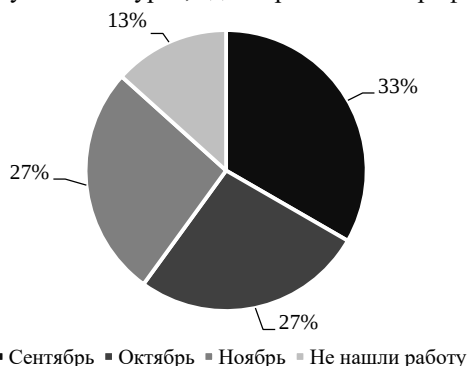
На 1 этапе происходило проведение общей физической подготовки студентов с 1 по 3 курс. Занятия проходили регулярно три раза в неделю в течение трех лет. Были предусмотрены упражнения на силу, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и в высоту, занятия на тренажерах, спортивные игры, кросс и т. д. Все участники (30 человек) показали достаточно хорошие результаты [4].

Физическая форма поддерживалась и качественно улучшалась с каждым годом, благодаря регулярным и хорошо организованным занятиям под руководством опытных преподавателей вуза на отлично оборудованных спортивных площадках, в тренажерных и спортивных залах КубГТУ.

Таким образом, в нашем эксперименте участвовало две группы по 15 человек. Первая группа прошла два этапа физической подготовки (с 1 по 3 курс) и (4 курс) – самостоятельно.

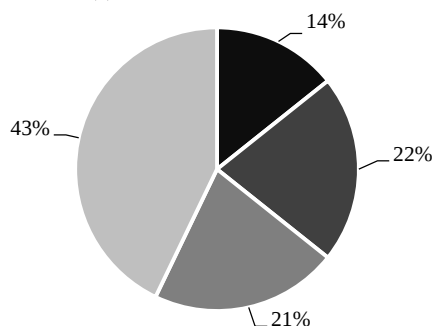
Вторая группа участников прошла только один этап физической подготовки.

Проанализируем, как наши участники эксперимента окончив вуз и поступив на работу после 4 курса, адаптировались к профессиональной деятельности.



■ Сентябрь ■ Октябрь ■ Ноябрь ■ Не нашли работу

Рисунок 2 – Диаграмма студентов первой группы, нашедших работу по специальности



■ Сентябрь ■ Октябрь ■ Ноябрь ■ Не нашли работу

Рисунок 3 – Диаграмма студентов второй группы, нашедших работу по специальности

Исследуя графики, мы видим, что из первой группы выпускников 13 человек устроились в строительных организациях и успешно работают, что составляет 87%. Из второй группы – 6 человек (43%) не нашли работу или работают не по специальности.

ВЫВОД

Таким образом, наш эксперимент показал, что, ведя активный образ жизни, занимаясь физической культурой на уроках, в спортивных секциях, тренажерных залах, выпускники вузов проявляют инициативу в поисках работы, занимают активную жизненную позицию, проявляют стремление и умения в профессиональной деятельности. Что положительно влияет на развитие всей строительной отрасли страны в целом.

Результаты нашего исследования подтвердили наше предположение о благотворном влиянии физической культуры на выпускников строительных специальностей в профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с..
2. Чернов И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. – Москва : Лань, 2019. – 104 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2020. – 448 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2018. – 62 с.

REFERENCES

1. Vilensky, M.Yф. and Gorshkovб A.G. (2018), *Physical culture and healthy lifestyle of a student (for bachelors)*, KnoRus, Moscow.
2. Chernov, I.V. and Revunov, R.V.(2019), *Organization of the educational and training process in physical culture at a higher educational institution (on the example of weightlifting)*, Lan, Moscow.
3. Kuznetsov V.S. and Kolodnitsky G.A.(2020), *Theory and history of physical culture*, KnoRus, Moscow.

4. Barchukov, I.S.(2018), *Physical culture: methods of practical training* (for bachelors), KnoRus, Moscow.

Контактная информация: kate15859@bk.ru

Статья поступила в редакцию 12.01.2023

УДК 796.88

МЕСТО КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Евгений Вячеславович Мельников, кандидат педагогических наук, доцент, **Роман Валерьевич Едигарев**, старший преподаватель, Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники, Череповец; **Олег Владимирович Ворожейкин**, методист, Курганская областная организация общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество "Динамо"», Курган; **Максим Сергеевич Семоненко**, преподаватель, **Алексей Сергеевич Галунин**, преподаватель, **Артём Алексеевич Бессонов**, преподаватель, Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники, Череповец

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов обоснованию значимости классических упражнений в тренировочном процессе спортсменов-силовиков. Было выявлено, что при внедрении в тренировочный процесс классических упражнений, результаты спортсменов-силовиков станут расти быстрее, техника выполнения упражнений будет улучшаться. А также, что классические упражнения на всех этапах спортивной тренировки играют важную роль. Авторами выявлено, что уменьшение объема классических упражнений приведёт к быстрому росту результатов, но техника выполнения упражнений будет требовать корректировок.

Ключевые слова: силовые виды спорта, классические упражнения, тренировка, техника, совершенствование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p309-312

PLACE OF CLASSICAL EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES ENGAGED IN POWER SPORTS

Evgeny Vyacheslavovich Melnikov, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Roman Valeryevich Edigarev**, the teacher, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets; **Oleg Vladimirovich Vorozheykin**, the methodologist, Kurgan regional organization of the public-state association "All-Russian physical culture and sports society "Dynamo", Kurgan; **Maxim Sergeevich Semonenko**, the teacher, **Alexey Sergeevich Galunin**, the teacher, **Artem Alekseevich Bessonov**, the teacher, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets

Abstract

The article presents the results of the authors' research to substantiate the importance of classical exercises in the training process of athletes-security officers. It was revealed that with the introduction of classical exercises into the training process, the results of power athletes will grow faster, the technique of performing exercises will improve. And also that classical exercises at all stages of sports training play an important role. The authors revealed that decrease in the volume of classical exercises will lead to rapid increase in results, but the technique of performing exercises will require adjustments.

Keywords: strength sports, classical exercises, training, technique, improvement.

ВВЕДЕНИЕ

Классические упражнения – это упражнения соревновательные. Овладение правильной техникой спортсменами – главная задача в первые годы тренировок. Важно от-