

УДК 796.012

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ, ПРОХОДЯЩИХ ОБУЧЕНИЕ НА ВОЕННОЙ КАФЕДРЕ ПРИ ГРАЖДАНСКОМ ТРАНСПОРТНОМ ВУЗЕ, К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Невзорова Екатерина Викторовна

Российский университет транспорта (МИИТ), Москва

Аннотация. В статье представлены особенности основных этапов формирования физической культуры у студентов транспортных вузов, которые проходят обучение на военной кафедре. Автор акцентирует внимание на вопросах психологической готовности будущих офицеров к профессиональной деятельности. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что студент военной кафедры проходит 4 этапа: ознакомительный, отборный, учебный (основной), заключительный. На каждом из этапов разрабатываются и внедряются новые методы в учебные программы, на основе чего формируются умения и навыки, а также проводится оценка, как умственной, так и физической готовности студентов. Отмечена значимость данной темы исследования для улучшения методики и повышения квалификации студентов военной кафедры.

Ключевые слова: студент, военная кафедра, физическая подготовка, умения, навыки, испытания, результат, сила, выносливость, ловкость.

THE MAIN STAGES OF FORMATION OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES STUDYING AT THE MILITARY DEPARTMENT OF THE CIVIL TRANSPORT UNIVERSITY FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Nevzorova Ekaterina Viktorovna

Russian University of Transport (MIIT), Moscow

Abstract. The article presents the peculiarities of the main stages of physical culture formation in students of transportation universities who are trained at the military department. The author focuses our attention on the research, which consists in testing the physical training of students, analyzing the obtained results, and the psychological readiness of future officers for professional activity. The research methodology includes the analysis of professional literature, surveys, interviews, testing, physical tests, observation and analysis. The conducted research indicates that the student of the military department undergoes 4 stages: familiarization, selection, training (main), final. At each of the stages, new methods are developed and introduced into training programs, on the basis of which skills are formed, and both mental and physical readiness of students is assessed. In addition, the author notes the full significance of this research topic for the improvement of methods and skill development in the students of the military department.

Keywords: student, military department, physical training, skills, skills, tests, result, strength, endurance, agility.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура и спорт являются важными аспектами в жизни студента, который обучается на военной кафедре в техническом вузе, так как профессиональная деятельность обучающихся (будущих специалистов) связана по большей части с выполнением физических задач, которые требуют высшей степени подготовки. Цель данной статьи заключается в выявлении новых целей и этапов физической подготовленности студентов в транспортных вузах, а также выработке новых подходов, которые будут применяться на военных кафедрах технических университетов [1].

Разработка эффективных методов способна обеспечить высокую готовность к выполнению поставленных задач, а также повысить стрессоустойчивость и дисциплину у будущих специалистов [2].

К сожалению, у дисциплины «Физическая культура и спорт» уменьшаются с каждым годом академические часы, это снижает общую физическую подготовленность у всех студентов в университете. В течение трех лет мы собирали физические показатели студентов, которые хотят поступить на военную кафедру, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ведомость средних результатов сдачи нормативов физической подготовки студентами, изъявившими желание пройти обучение по военной подготовке в Военном учебном центре при федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Российский университет транспорта" за три года

Физические испытания	Год		
	2020	2021	2022
Подтягивания (раз)	12	8	6
Бег 100 м (сек)	13,1	14,6	16,2
Бег 3 км (мин)	11,42	12,05	12,55

Анализируя данные таблицы, можно сделать вывод, что с каждым годом показатели физических испытаний ухудшаются, в связи с этим на протяжении года ребята, которые хотели поступить на военную кафедру, занимались общей физической культурой два раза в неделю и один раз в неделю тренировались в спортзале.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для подготовки материалов к написанию данной статьи были задействованы такие методы, как: эмпирические (наблюдение, сравнение, измерение), теоретические (классификация, типология, анализ), математические (статистические, метод визуализации данных) [3]. Наблюдение проводилось за 250 мужчинами (среднее количество человек каждый год) – студенты, которые хотят поступить в ВУЦ РУТ (МИИТ). Результаты, которые были получены в ходе сдачи студентами физических испытаний обрабатывали с помощью компьютерной программы SPSS.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ. В течение года студенты, которые хотели поступить на военную кафедру, занимались общей физической культурой 2 раза в неделю и 1 раз в неделю тренировались в спортзале, к концу года они показали положительные результаты физической готовности, а также умственной и психологической (табл. 2) [4].

Таблица 2 – Ведомость средних результатов сдачи нормативов физической подготовки студентами-участниками эксперимента перед поступлением в Военный учебный центр при федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Российский университет транспорта»

Физические испытания	2023
Подтягивания (раз)	16
Бег 100 м (сек)	12,1
Бег 3 км (мин)	11,06

Анализ результатов исследований позволил выделить основные подходы формирования физических качеств у студентов технических вузов, которые хотят поступить на военную кафедру:

1. Первый этап – обязательное психологическое тестирование, которое сразу помогает определить начальный уровень физической подготовки.
2. Второй этап – за полгода до поступления в ВУЦ студенты занимаются ОФП и на свой выбор активным видом спорта (футбол, плавание, баскетбол, хоккей и так далее) [5].
3. Во время обучения в ВУЦ студент обязан заниматься СФП, в ходе чего будущий специалист получит новые навыки и умения, которые будут необходимы в дальнейшей профессиональной деятельности.
4. На последнем этапе студент в конце обучения в ВУЦ сдает контрольные нормативы, которые показывают достижения студента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты данного исследования показывают эффективность внедрения данной методики. Её можно использовать не только для студентов мужского пола, но и для всех обучающихся, которые хотят повысить свои силовые качества и умения. Это позволит выпускникам вуза конкурировать на рынке труда.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Жалилов А. В., Завалипина С. Ю., Доронцев А. В., Кириллова Н. В. Общая физическая подготовка у юных каратистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 145–150.
2. Козлятников О. А., Волобуев А. Л., Завалипина С. Ю., Шевелева А. Ю. Общая физическая подготовка у юношей, занимающихся армспортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 257–263.
3. Каченкова Е. С., Гришан М. А., Завалипина С. Ю., Збруева Ю. В. Функциональные возможности дыхательной системы юных легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 12. С. 39–41.
4. Ткачева Е. С., Мать Г. С., Завалипина С. Ю., Макурина О. Н. Функциональные характеристики кардиореспираторной системы у юных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 72.
5. Махов А. С., Завалипина С. Ю., Оспипцев В. П., Ходеев Д. А. Влияние регулярных занятий бегом на уровень общей физической подготовленности юношей // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 39–41.

REFERENCES

1. Zhalilov A. V., Zavalishina S. Yu., Dorontsev A. V. and Kirillova N. V. (2022), “Young karate players' general physical training”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 145–150.
2. Kozlyatnikov O. A., Volobuev A. L., Zavalishina S. Yu. and Sheveleva S. Yu. (2022), “General physical training for youth engaged in armsport”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 257–263.
3. Kachenkova E. S., Grishan M. A., Zavalishina S. Yu. and Zbrueva Yu. V. (2022), “Functional capabilities of the respiratory system in young athletes”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 12, pp. 39–41.
4. Tkacheva E. S., Mal G. S., Zavalishina S. Yu. and Makurina O. N. (2023), “Functional characteristics of the cardiorespiratory system in young basketball players”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 3, pp. 72.
5. Makhov A. S., Zavalishina S. Yu., Ospishchev V. P. and Khodeev D. A. (2023), “Influence of regular running on the level of general physical fitness of young men”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 5, pp. 39–41.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024