

11. Modern issues of biomedicine, network electronic scientific and educational journal, available at: <https://svbskfmba.ru> (accessed 20 July 2023).

12. Theory and practice of physical culture, journal, available at: <http://www.teoriya.ru/ru> (accessed 20 July 2023).

13. Proceedings of the A.F. Mozhaisky Military Space Academy, scientific edition, available at: <http://trudvka.ru> (accessed 20 July 2023).

14. Modern Humanities Success, an international research journal “Modern Humanities Success”, available at: <https://mhs-journal.ru> (accessed 20 July 2023).

15. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, available at: <https://lesgaft-notes.spb.ru> (accessed 20 July 2023).

16. Physical culture: upbringing, education, training, scientific and methodical journal of the Russian Academy of Education, available at: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (accessed 20 July 2023).

17. Man. Sport. Medicine, journal, available at: <https://hsm.susu.ru/hsm/ru/about> (accessed 20 July 2023).

18. Extreme human activity, scientific and methodological journal, available at: <http://www.extreme-edu.ru> (accessed 20 July 2023).

19. eLIBRARY.RU, scientific electronic library, available at: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (accessed 20 July 2023).

Контактная информация: spataeva@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.08.2023

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

Мария Алексеевна Станицкая, руководитель физического воспитания, Зиминский железнодорожный техникум, Зима, Иркутская область; Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Робертович Кузекевич, кандидат педагогических наук, доцент, Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация

В статье определяется взаимосвязь важных физических и психофизиологических качеств будущего специалиста подвижного состава железнодорожного транспорта. Представлена модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожных образовательных учреждений. Эффективность программно-нормативного обеспечения процесса физического воспитания на основе экспериментальной модели обусловлена интеграцией ее основных структурных компонентов, которая основана профессиональной деятельности работников железнодорожного транспорта.

Ключевые слова: модель профессионально-прикладной физической подготовки, физическая культура, железнодорожный транспорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p324-328

FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN RAILWAY SPECIALTIES

Maria Alekseevna Stanitskaya, head of physical education, Ziminsky Railway Technical School, Zima, Irkutsk region; Alexander Albertovich Rusakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Vladimir Robertovich Kuzekevich, candidate of pedagogical sciences, docent, Irkutsk State University

Abstract

The article defines the interrelation of important physical and psychophysiological qualities of the future specialist of railway rolling stock. A model of professionally applied physical training of students of

railway educational institutions is presented. The effectiveness of the program and normative support of the process of physical education based on the experimental model is due to the integration of its main structural components, which is based on the professional activities of railway transport workers.

Keywords: model of professionally applied physical training, physical culture, railway transport.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная прикладная физическая подготовка – это процесс обучения, который обогащает личный фундамент важных профессиональных двигательных навыков и умений, обучение физическому воспитанию и непосредственно связанные с ним способности, а профессиональные способности напрямую зависят от этих способностей [1, 2, 6].

Изучил план работы по предмету «Физическая культура» по специальности 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава», выявлено, что в общеобразовательной дисциплине ОУД.06 «Физическая культура» не в полной мере обеспечивают развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

Поэтому мы подчеркиваем, что в системе среднего профессионального образования с теорией и методикой физического воспитания сложилась проблемная ситуация. В ее основе лежит противоречие между эффективным повышением результативности физической подготовки студентов и профессиональной деятельности за счет влияния преподавания на характеристики профессиональных качеств студентов и алгоритмами решения этих задач на практике [3, 4].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе изучения особенностей профессиональной деятельности работников железнодорожного транспорта на основе изучения научной литературы, опроса работающих машинистов локомотива, специалистов, проводящих исследования психофизиологических способностей железнодорожных специалистов, их профессиональной пригодности, нами была составлена профиограмма (таблица 1).

Таблица 1 – Профиограмма специалистов подвижного состава железнодорожного транспорта

Профессионально важные качества, психофизические функции	Виды двигательной активности и методы ее использования	Блок упр-й	Контрольно-учетный компонент
Состояние опорно-двигательного аппарата	ОРУ для укрепления мышц ОДА с использованием метода чередования напряжения с расслаблением, растяжение мышц ОДА	1	Приседание на одной ноге правой/левой с опорой рукой о стену; наклон вперед
Общая выносливость	Циклические виды движений: нагрузка в режиме 130–150 уд./мин	2	Бег 3000 м
Статическая выносливость	Изометрические упражнения: разновидности планок	3	Статическая планка в упоре лежа на предплечьях
Вестибулярная устойчивость	Упражнения с изменением движения в пространстве	4	Проба Бондаревского
Скорость реакции	Бег с изменением направления движения по сигналу, челночный бег, настольный теннис	5	Челночный бег 3x10
Переносимость монотонии	Статические упражнения, атлетической гимнастики	6	Теппинг-тест
Чувство времени и расстояния	Спортивные игры, легкая атлетика		
Уравновешенность	Йога, стрейчинг, кинестетика		
Переключение и распределение внимания	Упражнения, определяющие точные управление движениями (подвижные и спортивные игры)		
Хорошая ориентировка в экстремальной ситуации	Туризм, упражнения с чередованием напряжения и расслабления		

С сентября 2022 года по июнь 2023 года в процесс физического воспитания экспериментальными группами внедрялись средства физической подготовки на основе разработанной педагогической модели формирования и развития профессионально-прикладной

физической культуры работников железнодорожного транспорта (рисунок 1).

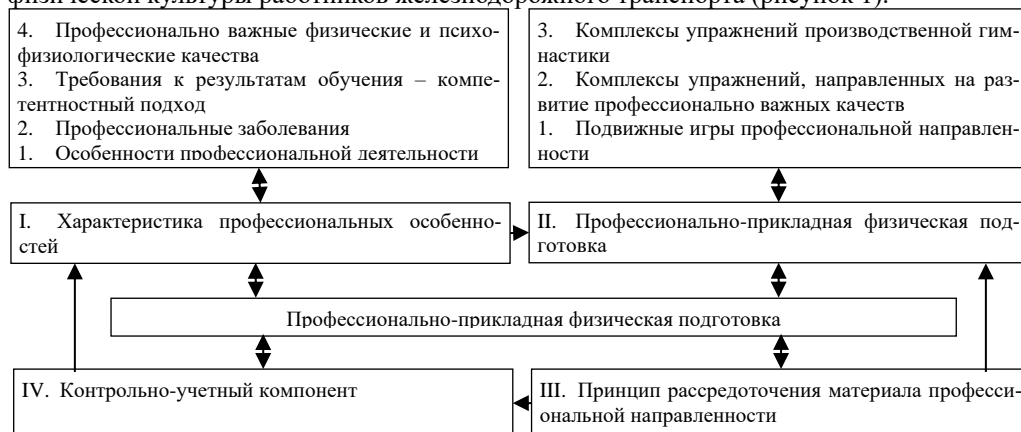


Рисунок 1 – Педагогическая модель формирования и развития профессионально-прикладной физической культуры

За основу проведенного нами педагогического исследования, в качестве экспериментальной группы были выбраны обучающиеся 1 курса по специальностям 23.01.09 «Машинист локомотива» и 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава» в количестве 49 юношей 15-16 лет. В качестве контрольной группы были использованы результаты студентов этих же специальностей, учившихся годом раньше и не проходивших изучения профессионально-прикладного модуля физического воспитания по нашей методике.

Проанализировав содержание программного материала, характеристики профессиональных особенностей, в соответствии с профессиограммой, нами были составлены блоки упражнений, отобраны подвижные игры, разработаны комплексы упражнений производственной гимнастики, направленные на формирование и развитие физических качеств, обучающихся в контексте будущей профессиональной деятельности [5].

Дозировка и сложность упражнений увеличивались постепенно, по принципу от простого к сложному, а сами упражнения были подобраны таким образом, чтобы их выполнение не составляло труда для всей группы, далее сами варианты упражнений постепенно усложнялись за счет повышения координационной сложности, темпа выполнения, изменения исходных положений и т. п. [3]

Отобранные нами подвижные игры, были преимущественно направлены на развитие специализированных физических качеств, и базировались на основе развития общей выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств, и использовались во второй половине основной и заключительной части занятия [5].

Отдельно были выделены упражнения и подвижные игры, направленные на развитие психофизиологических качеств, необходимых в профессиональной деятельности: концентрация, переключение и распределение внимания, чувство времени и расстояния, память, вестибулярная устойчивость, преодоление монотонии [5].

Комплексы упражнений производственной гимнастики, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, изучались как самостоятельные темы занятий и в дальнейшем использовались в вводно-подготовительной части и для закрепления выполнялись самими обучающимися.

Таким образом, на каждом занятии мы использовали принцип построения занятий, состоящий из отдельных блоков, включающих упражнения и подвижные игры, специализированной производственной гимнастики, направленные на формирование и развитие профессионально важных физических и психофизических качеств, профилактику профессиональных заболеваний.

ВЫВОДЫ

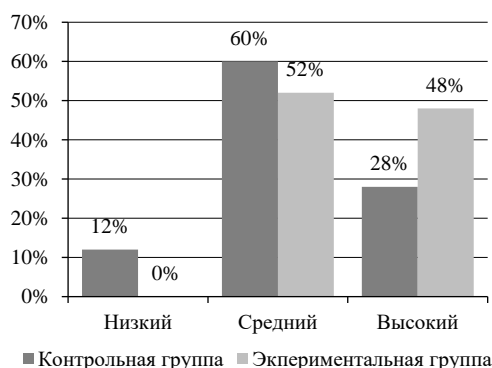


Рисунок 2 – Сравнительный анализ уровня профессионально-прикладной физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после формирующего эксперимента

В результате реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов подвижного состава железнодорожного транспорта мы получили следующие показатели (рисунок 2).

В контрольной группе низкий уровень профессионально-прикладной физической подготовленности показали 12% обучающихся, средний уровень – 60% и 28% высокого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности. В экспериментальной группе показатель физической подготовленности низкого уровня снизился до 0%, среднего уровня увеличился до 52%, а высокого уровня вырос до 48%.

Таблица 2 – Результаты определения достоверности различий, между результатами констатирующего и формирующего эксперимента

Контрольно-учетный компонент	Группа	$\bar{X} \pm m$	σ	t	P
Приседание на одной ноге правой/левой с опорой рукой о стену	КЭ	5±0,5	2,5	4,2	<0,05
	ФЭ	7,5±0,3	1,3		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	КЭ	7±0,8	3,8	1,9	>0,05
	ФЭ	9,1±0,8	3,8		
Бег 3000 м.	КЭ	14,3±0,1	0,5	1,6	>0,05
	ФЭ	13,2±0,1	0,5		
Статическая планка в упоре лежа на предплечьях	КЭ	52,5±2,6	12,5	6,2	<0,05
	ФЭ	75,6±2,6	12,7		
Проба Бондаревского	КЭ	36,3±2,2	11	3,1	<0,05
	ФЭ	45,1±1,8	8,7		
Челночный бег 3х 10м.	КЭ	7,8±0,04	0,2	0,3	>0,05
	ФЭ	7,3±0,06	0,3		
Теппинг-тест	КЭ	63,4±1,7	8,1	5,1	<0,05
	ФЭ	73±0,8	3,8		

Таким образом, мы можем сделать вывод, что уровень сформированности профессионально важных физических и психофизиологических качеств обучающихся экспериментальной группы достоверно увеличился. А именно прослеживается развитие опорно-двигательного аппарата, формирование статической выносливости, вестибулярной устойчивости, а также развитие профессионально важных психофизиологических качеств: переносимость монотонии, чувство времени и расстояния, уравновешенность, переключение и распределение внимания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дианов А.Н., Оптимизация фонда оценочных средств по общей и профессионально-прикладной физической подготовке студентов вуза / А.Н. Дианов, Л.Ю. Аверина, Н.А. Банникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 74–76.
2. Русаков А.А. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов в условиях педагогического вуза / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич // Преподаватель XXI век. – 2023. – № 2. – Часть 1. – С. 210–219.
3. Русаков А.А., Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. – № 3 (205). – С. 416–420.

4. Русаков А.А. Потребность как фактор физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в условиях вуза / А.А. Русаков, А.В. Павличенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 237–240.
5. Русаков А.А. Физкультурное образование «Подвижные игры» / А.А. Русаков. – URL: <https://www.blogger.com/blog/page/edit/7904508076235364459/1918831186626238951> (дата обращения: 27.07.2023)
6. Эпп Т.И. Развитие готовности будущих специалистов на современном рынке труда средствами профессионально-прикладной физической подготовки / Т.И. Эпп, Е.А. Сафронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 436–438.

REFERENCES

1. Dianov, A.N., Averina, L.Yu. and Bannikova, N.A. (2019), “Professionally applied physical training in the system of physical education at the university”, *Physical education: education, training*, No. 6, pp. 74–76.
2. Rusakov, A.A. and Kuzekevich, V.R. (2023), “Features of professionally applied physical training of students in the conditions of a pedagogical university”, *Prepodavatel XXI vek*, Vol. 2, Part 1, pp. 210–219.
3. Rusakov, A.A. and Kuzekevich, V. R. (2022), “New types of physical culture and sports activity as a means of increasing motivation to engage in physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 416–420.
4. Rusakov, A.A. and Pavlichenko, A.V. (2020), “The need as a factor of physical culture and recreational activity of students in the conditions of the university”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. No. 1 (179). pp. 237–240.
5. Rusakov, A.A. (2023), *Physical education “Outdoor games”*, available at: <https://www.blogger.com/blog/page/edit/7904508076235364459/1918831186626238951> (accessed 27 July 2023).
6. Epp, T.I. and Safronova, E.A. (2021), “Development of readiness of future specialists in the modern labor market by means of professionally applied physical training”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp. 436–438.

Контактная информация: irkrusakov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.07.2023

УДК 796.417.4

УТОЧНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ «СЕД» И «УПОР СИДЯ СЗАДИ»

Александр Николаевич Старкин, кандидат педагогических наук, доцент, Лариса Алексеевна Старкина, старший преподаватель, Роман Александрович Старкин, студент, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк

Аннотация

Введение. Реализация требований к гимнастической терминологии (доступность, точность и краткость) предполагает с точки зрения «точности» единообразие конкретных терминов, приводимых в различных учебниках по гимнастике различных годов издания (тем более изданных за последние годы). Цель исследования – уточнить терминологическое обозначение положений: «Сед» и «Упор сидя сзади». Методика и организация исследования – для достижения цели исследования использовался анализ учебников и учебных пособий по гимнастике с дальнейшим обобщением полученных данных. Результаты исследования и их обсуждение. Анализ учебников и учебных пособий по гимнастике различных авторов и годов изданий выявил разночтения терминологического обозначения занимающегося в положении: сидя, ноги прямые, сомкнуты, руки в упоре сзади точек седа. В терминологическом обозначении «Сед» на наш взгляд недостаточна точность описания этого положения, т. к. в этом положении возможны различные варианты положений рук. В терминологическом обозначении рассматриваемого положения «Упор сидя сзади» на наш взгляд нарушаются требования к гимнастической терминологии: доступности и точности. Выводы. В случае отсутствия разночтений