

IMPROVEMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF STUDYING UNIVERSITY

Ryutina L.N.¹, Cheremisina M.S.² (Russian Federation)

Email: Ryutina334@scientifictext.ru

¹Ryutina Larisa Nikolaevna – Candidate of pedagogical Sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

²Cheremisina Maria Sergeevna – Student,
DEPARTMENT OF FINANCE AND ACCOUNTING,
IRKUTSK STATE UNIVERSITY OF RAILWAY TRANSPORT,
IRKUTSK

Abstract: in the article the aspects on the necessity and possibility of improving the physical abilities students of higher educational institutions. The focus of the work is focused on a complex of exercises devoted to the development of quickness of movements. At the same time, teachers play an important role, raising the level of students' knowledge of professional and applied physical training (PAPT). The formation of the motor readiness of students for the performance of industrial activities on railway transport is possible only with the appropriate organization of the educational process. In this regard, the need to develop theoretical and organizational and methodological foundations for the formation of motor readiness of students for the performance of production activities is particularly important and in demand.

Keywords: students, improvement, physical activity, a healthy lifestyle, speed of movement.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА

Рютина Л.Н.¹, Черемисина М.С.² (Российская Федерация)

¹Рютина Лариса Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Черемисина Мария Сергеевна – студент,
кафедра финансов и бухгалтерского учета,
Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск

Аннотация: в статье приведены аспекты возможности совершенствования физических способностей студентов высших учебных заведений. Основное внимание в работе акцентировано на комплексе упражнений, посвященных развитию быстроты движений. При этом важную роль играют преподаватели, повышающие уровень знаний учащихся о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Формирование двигательной готовности студентов к выполнению производственной деятельности на железнодорожном транспорте возможно лишь при соответствующей организации учебно-воспитательного процесса. В этой связи необходимость разработки теоретических и организационно-методических основ формирования двигательной готовности студентов к выполнению производственной деятельности представляется особенно важной и востребованной.

Ключевые слова: студенты, совершенствование, физическая активность, здоровый образ жизни, быстрота движений.

Роль образования на современном этапе развития России определяется задачами её перехода к демократическому и правовому государству, к рыночной экономике, необходимостью преодоления опасного отставания страны от мировых тенденций экономического и общественного развития.

В настоящее время значение профессионального образования как важнейшего фактора формирования нового качества экономики и общества увеличивается вместе с ростом влияния человеческого капитала.

Физическая культура как культура двигательной активности, формирующей и развивающей природные свойства организма. К ней относятся далеко не всякие мускульные движения или действия, а лишь те из них, которые сложились в виде и по правилам выполнения физических упражнений, системное использование которых позволяет, возможно лучшим образом сформировать необходимые в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие важных профессиональных физических способностей, сохранить и укрепить здоровье.

Что такое физические способности человека, каковы их значения и пределы, люди задумывались на протяжении многих столетий всей истории развития человеческой цивилизации. С ростом уровня образованности населения и с увеличением объёма человеческих знаний, общество пришло к простому и очевидному выводу: сила, красота и здоровье – залог успеха.

Над тем, чтобы у человека была возможность развить все свои физические и силовые способности, а также какими способами этого добиться, работают целые научно-исследовательские институты физического воспитания.

Физические способности в период профессионального становления проявляются в тесной взаимосвязи друг с другом, а также с интеллектуальными, волевыми свойствами, другими психическими процессами и физиологическими функциями. Как и все другие, эти способности не являются врожденными. Врожденными могут быть лишь анатомо-физиологические задатки, а сами способности всегда являются результатом развития, проявляются и совершенствуются в процессе конкретной двигательной деятельности. Для развития способностей необходимо создавать соответствующие условия деятельности, подбирая упражнения на силу, выносливость, скоростные способности и другие.

Совершенствование профессионально важных физических качеств и сопряженных способностей, функций и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, может быть обеспечено специализированной подготовкой в процессе физического воспитания [1, с. 208].

Педагогическое обеспечение обучающихся вуза, в том числе факультета экономической безопасности и анализа управления рисками Иркутского государственного университета путей и сообщения, специально подобранными упражнениями из разделов видов спорта, классифицированных по группам в соответствии с их влиянием на развитие отдельных мышечных групп, профессионально значимых качеств и психофизических функций являются составляющей образовательного процесса.

Поэтому закономерно применение специально подобранных и дозированных физических упражнений для развития профессионально значимых качеств и психофизических функций в дальнейшей трудовой деятельности (См. табл. 1).

Таблица 1. Примерный перечень упражнений для практического раздела по ППФП [2, с. 159]

	Вид спортивного раздела	Упражнения для развития профессионально значимых качеств и психофизических функций	Методы и методические приёмы
1	2	3	4
Упражнения для развития быстроты движений			
1	Легкая атлетика	Бег на месте в максимальном темпе, бег на короткие дистанции из различных положений (стоя, лёжа, сидя и т.д.) с резким изменением направлений, бег за лидером. Старты на различные звуковые и зрительные сигналы (хлопок, свисток, мах флажком и т.д). Бег через часто расположенные предметы. Однократные прыжки в длину с места и с разбег, вверх из полуприседа; многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный). Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим мгновенным отталкиванием в прыжке вверх или вперёд; повторный бег, челночный бег.	Повторный, расчленённый, сенсорный
2	Спортивные игры	Разновидности ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с мячом с обводкой стоек, точные броски двумя руками и одной с места, в движении, в прыжке, выполнение приёмов и действий по ранее обусловленным слуховым и зрительным сигналам. В волейболе прямой, нападающий и боковой удары и др.	Повторный, игровой, соревновательный
3	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции на время с несколькими ускорениями, повторное прохождение отрезков 150-200 м на скорость, эстафеты, элементы слалома, спуски с гор и др.	Интервальный, соревновательный

Систематическая тренировка физическими упражнениями ведет к повышению функциональных и физиологических систем.

Таким образом, повышение уровня знаний учащихся о совершенствовании своих физических качеств, повлияют на положительную динамику функциональных и физиологических показателей, физических качеств в период профессионального становления обучающихся. Эффективное взаимодействие между преподавателями и студентами, а также использование самими студентами существующего опыта применения технологий физического самосовершенствования в будущей профессиональной деятельности способствует сохранению и укреплению физической подготовки, и непосредственно здоровья всех участников учебного процесса.

Список литературы / References

1. *Бойко В.В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. М.: Физкультура и спорт, 1999. 208 с.
2. *Рютина Л.Н.* Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов: монография / Л.Н. Рютина. Иркутск: ИрГУПС, 2016. С. 159.