

# SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF VOCATIONAL TRAINING

Ryutina L.N.<sup>1</sup>, Rogozinskaya A.L.<sup>2</sup>, Petrushin V.A.<sup>3</sup> (Russian Federation)

Email: Ryutina339@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Ryutina Larisa Nikolaevna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

<sup>2</sup>Rogozinskaya Anna Leonidovna - Student,  
FACULTY OF TRANSPORT SYSTEMS,  
FEDERAL STATE BUDGET EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION IRKUTSK  
STATE TRANSPORT UNIVERSITY;

<sup>3</sup>Petrushin Vladislav Alexandrovich - Student,  
OIL AND GAS DEPARTMENT,  
INSTITUTE OF SUBSOIL USE  
FEDERAL STATE BUDGET EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION IRKUTSK  
RESEARCH AND DEVELOPMENT TECHNICAL UNIVERSITY,  
IRKUTSK

**Abstract:** in this article, aspects of the formation of the motor readiness of students for the performance of production activities are described. The organization of the educational process and the design of adequate training sessions and the development of innovative technology are considered. It is a question of understanding the role of physical culture and sports in later life to understand the importance of physical education of a person.

It is intended for students of all areas, specialties, forms of training, as well as for teachers and all those interested in this subject.

**Keywords:** system, understanding, physical indicators, trainees, innovative technologies.

## СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рютина Л.Н.<sup>1</sup>, Рогозинская А.Л.<sup>2</sup>, Петрушин В.А.<sup>3</sup>  
(Российская Федерация)

<sup>1</sup>Рютина Лариса Николаевна - кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра физической культуры и спорта;

<sup>2</sup>Рогозинская Анна Леонидовна – студент,  
факультет систем обеспечения транспорта,  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
Иркутский государственный университет путей сообщения;

<sup>3</sup>Петрушин Владислав Александрович - студент,  
кафедра нефтегазового дела,  
Институт недропользования  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
Иркутский научно-исследовательский технический университет,  
г. Иркутск

**Аннотация:** в данной статье изложены аспекты формирования двигательной готовности обучающихся к выполнению производственной деятельности. Рассматриваются организация учебно-воспитательного процесса и проектирование адекватных занятий обучения и развития инновационной технологии. Говорится об осознании роли физической культуры и спорта в дальнейшей жизни для понимания важности физического воспитания человека.

Предназначена для обучающихся всех направлений, специальностей, форм обучения, а также для преподавателей и всех интересующихся данной тематикой.

**Ключевые слова:** система, понимание, физические показатели, обучающиеся, инновационные технологии.

Сохранение и укрепление здоровья студентов в период обучения в вузе и подготовка их к профессиональной деятельности является важной основой высшего образования и творческого долголетия будущих специалистов. Сегодня многие сознательно прибегают к средствам физической культуры как эффективному способу поддержания высокого жизненного тонуса борьбы с гиподинамией, болезнями старением организма. Несомненно, рано или поздно мы обязательно придём к тому, что систематические, на протяжении всей жизни, занятия физической культурой и спортом станут нормой.

для всех без исключения. Психофизиологическая характеристика труда - это сопряжённая характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определённой трудовой деятельности. Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам возрастает негативное влияние гиподинамии нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания интоксикации организма из-за вредных привычек. Также возникает состояние общего утомления переходящее в переутомление [7].

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов. Эта деятельность представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся:

противоречия между большим объёмом учебной и научной информации и дефицитом времени на её освоение;

между объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя;

между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учётом личных потребностей и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя [1].

Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и особенно на психофизическом состоянии студентов.

Учёт и понимание студентами такого рода противоречий необходимы для нормального протекания их учебной деятельности.

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующие (рекомендации представлены на рисунке 1).

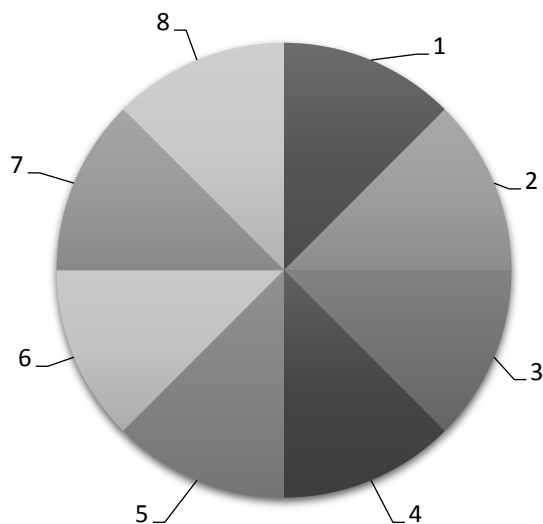


Рис. 1. Диаграмма рекомендованных мероприятий

1. систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачётов и экзаменов;

2. ритмичную и системную организацию умственного труда;

3. постоянное поддержание эмоции интереса;

4. совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, воспитание чувств;

5. организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха;

6. отказ от вредных привычек, употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании;

7. двигательную активность и физическую тренировку постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;

8. обучение студентов методам самоконтроля с целью выявления отклонений от нормы и их своевременной корректировки и устранения средствами профилактики [2].

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость аналога, каким в истории общества они не имели, пожалуй, никогда.

Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития утверждения и выражения собственного для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Спорт очень сложен и порой противоречив, поэтому влияние его на становление личности неоднозначно. Сами спортсмены видят и ценят в спорте то одну, то другую его сторону. Работа над собой большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются и осмысливаются спортсменами по-разному. Совершенно очевидно, что занимаясь физкультурно-спортивной деятельностью, человек в первую очередь совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно.

В процессе спортивно-ориентированной спортивной подготовки закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Обучающийся вуза тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других [5].

Роль физической культуры и спорта в воспитании «нового человека», гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, велика и многозначительна. «Для меня спорт - это радость, игра, силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия» - заявляет в прошлом признанный фигурист, а ныне широко известный миру тренер Станислав Жук.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путём систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определённом отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма, профессиональной деятельностью и её условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон. Физическое и общее развитие индивида в процессе жизнедеятельности, закономерности адаптационных эффектов, взаимодействие двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе тренировки, способствуют освоению профессии. Опыт практического использования этих закономерностей привёл в своё время к становлению особой разновидности физического воспитания профессионально-прикладной физической подготовки. Начало её формирования в качестве вида физического воспитания применительно к нуждам производства у нас в стране приходится на 30-е гг. Значительную роль в этом сыграло постановление Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930 г., в котором предусматривались серьёзные государственные и социальные меры по внедрению физической культуры в систему рационализации труда и подготовки профессиональных кадров не только в утилитарных целях, но и в целях содействия полноценному развитию и укреплению здоровья трудящихся [3].

Дополнительной оценкой эффективности целенаправленного педагогического обеспечения студентов являются результаты, характеризующие «количество», уровень функционального состояния и физиологические резервы организма студентов. При этом наличие «Унифицированной карты функционального состояния студента» и «Экспресс-паспорта функционального состояния студента» является обязательным, т. к. относится к зачетным требованиям для аттестации [6].

В педагогическом эксперименте по формированию профессионально важных физических качеств определялся индекс физической готовности (ИФГ), как базовый уровень физической подготовки. У обучающихся сравнивались физические и функциональные показатели в экспериментальной и контрольной группах. Среди мальчиков – отжимания (данные представлены на рисунке 1), среди девочек – пресс за 30 секунд (данные представлены на рисунке 2).

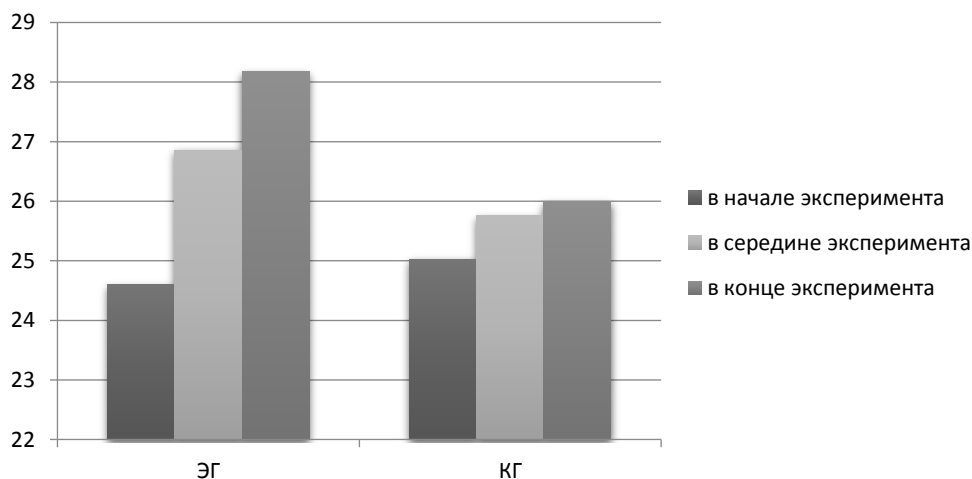


Рис. 2. Диаграмма результатов (М - отжимания)

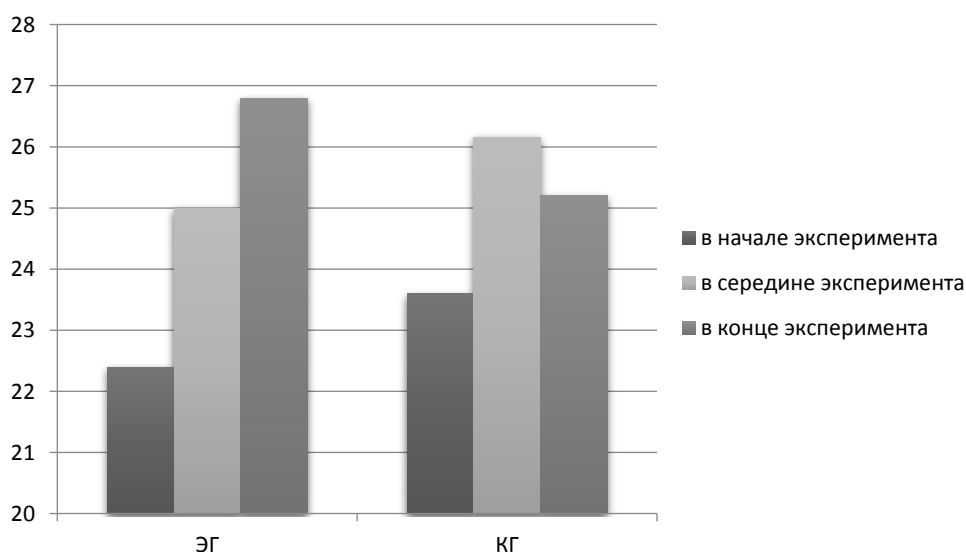


Рис. 3. Диаграмма результатов (Д - пресс за 30 секунд)

Оценивая положительную динамику полученных функциональных показателей студентов, следует вполне определенно сделать вывод о позитивном влиянии унифицированной программы по формированию профессионально важных качеств в учебном процессе в условиях технического университета.

Предметы учебной программы в вузе ориентированы на профессиональную подготовку будущего специалиста. Система физического воспитания студенческой молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, его здорового образа жизни и профессионального долголетия. Также целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры личности. Для рационального построения профилированной подготовки в вузе особое внимание уделяется обеспечению органической взаимосвязи, единства общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Это означает, прежде всего, что при построении профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) необходимо опираться на предпосылки, направленные на формирование профессионально-важных качеств:

- устойчивость психофизических качеств;
- умение распределять внимание на несколько окружающих объектов;
- ловкость и точность, координацию движений;
- умение ориентироваться в пространстве и времени;
- способность быстро осваивать различные двигательные действия, разностороннюю физическую подготовленность.

Только с опорой на эти фундаментальные предпосылки ППФП может осуществляться с наибольшей эффективностью, без излишних затрат времени и энергии [4].

### *Список литературы / References*

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. М.: Мысль, 1991. 302 с.
2. *Рютина Л.Н.* Причины, ведущие к снижению работоспособности организма // *European research*. № 6 (29), 2017.
3. *Агеевец В.У.* Организация физической культуры спорта / В.У. Агеевец, Т.М. Каневец. М.: ФиС, 1986. 192 с.
4. *Рютина Л.Н., Парфенов С.П., Rogozinskaya A.L.* О концепции физической культуры в процессе профессиональной подготовки обучающихся // *European research*. № 11 (34), 2017.
5. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 444 с.
6. *Рютина Л.Н., Парфенов С.П., Rogozinskaya A.L.* Методологические основы концепции профессионального долголетия // *European research*. № 6 (29), 2017
7. *Рютина Л.Н., Rogozinskaya A.L.* Потенциал развития физической культуры студенческой молодежи // *European research*. № 11 (34), 2017.