

## ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Рютин Л.Н., Харченко К.И.

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения», Иркутск,  
e-mail: lara.r158@yandex.ru

Обучающиеся в университетах железнодорожной направленности представляют собой социально отдельную группу, курс подготовки к профессиональной деятельности которой стал своего рода комплексным воспитательным процессом, необходимым обществу. На данный момент в университетах создана система всевозможных средств и методов обучения, в основе которой лежит тесное взаимодействие умственного, физического, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Место физического воспитания в комплексном развитии личности обучающегося определяется по трем основным направлениям. Во-первых, это устанавливает высокий уровень формирования двигательных способностей, накопление знаний, умений и навыков, необходимых для успешного исполнения будущей профессии, а также значительный уровень учебно-трудовой деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Во-вторых, рекомендует обучающимся систематически заниматься физическими упражнениями и быть вовлечёнными в спортивную жизнь университета. В-третьих, физическое воспитание содействует развитию социально значимых сторон характера, социальной вовлеченности, показывает влияние на развитие духовного мира, нравственное и эстетическое воспитание личности обучающегося. Именно поэтому важно развивать и поддерживать физическое состояние организма молодого поколения. Климатические условия, повседневная рутина жизни – все сказывается на здоровье, а следовательно, на физической и умственной активности человека. Как говорится, «в здоровом теле – здоровый дух».

**Ключевые слова:** физическая культура, воспитание, здоровье, студент, развитие личности, профессиональный подход

## FUNDAMENTALS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE RAILWAY UNIVERSITY

Ryutina L.N., Kharchenko K.I.

*Irkutsk State University of Railways, Irkutsk, e-mail: lara.r158@yandex.ru*

Students at railway universities are a socially separate group, the course of preparation for professional activity of which has become a kind of complex educational process that society needs. At the moment, universities have created a system of various means and methods of teaching, which is based on the close interaction of mental, physical, labor, moral and aesthetic education. The place of physical education in the complex development of a student's personality is determined by three main directions. First, it establishes a high level of motor abilities formation, the accumulation of knowledge, skills and abilities necessary for the successful fulfillment of a future profession, as well as a significant level of educational and labor activity, health preservation and strengthening. Secondly, it recommends to student's systematic physical exercises and involvement in the sports life of the university. Thirdly, physical education contributes to the development of socially significant aspects of character, social involvement, shows the impact on the development of the spiritual world, moral and aesthetic education of the student's personality. That is why it is important to develop and maintain the physical condition of the body of the younger generation. Climatic conditions, the daily routine of life-all affect the health, and, consequently, the physical and mental activity of a person. As the saying goes, «in a healthy body, a healthy mind».

**Keywords:** physical culture, education, health, student, personality development, professional approach

Обучающиеся университетов определяются как самые яркие представители современной молодежи. Сбалансированное, многостороннее развитие индивида не ограничивается наличием конкретных преимуществ и совершенствований: физиологического здоровья, образования, определённых знаний и т.д. Высокая профессиональная подготовка, особые знания, физиологические совершенства должны быть вкуче с творческой активностью обучающегося. Именно поэтому молодое поколение должно развивать и поддерживать свое физическое состояние и здоровье, а для выполнения данной задачи необходимо заниматься физической активностью

качественно, чтобы не причинить ущерб здоровью [1, 2].

Цель исследования – определить основы преподавания физической культуры и спорта в высшем учебном заведении, спрогнозировать основные задачи и факторы, охарактеризовать заинтересованность студентов, а также обязанности преподавателей для качественной физической подготовки молодёжи.

### Материалы и методы исследования

При написании статьи учитывались мнения специалистов в области медицины, физиологии, спортивной медицины, физической культуры и спорта, материалы

диссертаций, монографий, пособий по изучаемому вопросу, проведён социальный опрос студентов для сопоставления анализа данных.

**Результаты исследования и их обсуждение**

При подготовке работников железнодорожного транспорта заостряется внимание на профессионально-прикладной физической культуре и спорте, так как на сегодняшний день устанавливаются высокие требования к физическим и интеллектуальным способностям будущего работника, его созидательной и общественной активности, что определяет необходимость в самовоспитании с помощью физической культуры и спорта. Развитие слаженного и физиологически развитого работника, умеющего успешно выполнять специфические задачи будущей профессии в различных ситуациях, является основной целью профессионально-прикладной физической подготовки.

Физическая культура и спорт увеличивает устойчивость организма к неблагоприятным условиям рабочей сферы и оказывает влияние на долголетие специалистов. Для этого необходимо разрешить проблему развития профессионально-прикладной физической подготовки через осуществление педагогической стратегии и ее направленности на физическую подготовку. В педагогическое обеспечение учебного процесса университета должна быть включена мотивационно-личностная направленность обучающегося, которая, в свою очередь, долж-

на быть пропитана идеями формирования у обучающегося норм и правил физической подготовки [3].

*Факторы профессиональной деятельности*

Для стабильной работы организма, оптимальных физиологических и психических состояний, социальных и социально-психологических факторов выделяют ряд условий, которые также оказывают свое влияние на профессиональную деятельность специалиста в сфере транспортных предприятий, которые представлены в таблице.

В свою очередь, руководитель, как высококвалифицированный специалист, должен учитывать ориентацию специфики работы с выделением профессионально значимых качеств, компетентность и характерную гибкость, представленные в таблице [4, 5].

Однако руководитель должен учитывать ориентации и возможности обучающихся. По своим потенциальным возможностям данные ориентации могут оказать свое влияние на следующее:

- 1) социально-психологический портрет личности работника;
- 2) формирование психологической и психофизиологической устойчивости к негативным факторам профессиональной деятельности;
- 3) общее и профессиональное представление, укрепление статического здоровья работника;
- 4) формирование основных психологических, психофизиологических и физических качеств работника.

**Показатели оптимального состояния человека.**

Составлена автором на основании монографии Л.Н. Рютиной «Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов»

Физические показатели (физическое состояние)	Умственные показатели (показатели психического статуса)	Социальные и социально-психологические факторы
рост, масса, объем грудной клетки, объём брюшной полости, жизненная ёмкость лёгких и т.д.	внимание и его характеристики: деятельность, направленность, широта, переключаемость, сосредоточенность, стабильность	профессиональная подготовка
сила, скорость, выносливость, координация	память и ее разновидности	материальная и техническая обеспеченность
аэробные показатели, определяемые по предельному поглощению кислорода (МПК), анаэробные показатели, определяемые по наибольшему кислородному долгу (МКД), и тест PWC	мышление	мотивация, активность и т.д.
	информирование обучающихся	
	особенности личности обучающегося	



Рис. 1. Структура формирования и развития ПФК. На основании монографии Л.Н. Рютиной «Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов»

#### *Физическая подготовка обучающихся к профессиональной деятельности*

Одной из основных целей физического воспитания считается теоретическая база, обеспечивающая осознанное и методически правильное эксплуатирование средств физической культуры. Для этого необходимо рассмотреть структуру формирования профессионально значимых физических качеств (ПВФК) для успешной профессиональной деятельности, представленной на рис. 1.

Требуется принять во внимание, что теоретическое объяснение должно быть закреплено на практических занятиях, с учетом того, что на разных факультетах оно может иметь разную специфику. Во время проведения практических занятий в специальном учебном отделении курс специально направленных занятий по физической подготовке должен соответствовать возможностям каждого обучающегося, особенно в зависимости от характера отклонений в его здоровье, для успешного формирования прикладных умений и навыков, необходимых будущему специалисту.

Также обучающиеся могут самостоятельно развивать свое физическое состояние, увлекаясь различными видами спорта помимо обязательных занятий в вузе.

Таким образом, разнообразие условий работы университетов целевой направленности и содержания профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП) на факультетах разного профиля предполагает выбор и использование различных форм и методов для обучающихся.

#### *Структура и типология работоспособности специалиста*

Решение главных практических задач данного исследования заключалось в разработке адаптированных к условиям ВСЖД профессионаграмм (схемы оптимальных соотношений ОФП и ППФП для трех основных групп с учетом направлений профессиональной и трудовой деятельности).

1-я группа: факультеты ЭиУ, МЛиТД.

Обучающимся этой группы общей физической подготовки достаточно, чтобы

иметь психологическую и физическую готовность. Поэтому на занятиях до 80% времени нужно уделять ОФП. Соотношение общей и физической прикладной подготовки указано на диаграмме (рис. 2).

2-я группа: факультеты СЖД, ТС. Обучающимся этой группы в процессе их подготовки к профессиональной деятельности требуется до 75% прикладной подготовки (рис. 3).

3-я группа: факультет СОТ. На диаграмме (рис. 4) указано оптимальное соотношение общей и прикладной подготовки (50 и 50%).

Профессиограммы выступают связующим звеном во всей системе подготовки обучающихся. С одной стороны, она своевременно отражает изменения, происходящие в установленной области профессиональной деятельности и в требованиях к специалистам, а с другой – обеспечивает соответствующие системные изменения в направлении, содержании, формах и ме-

тодах обучения, обучающихся в процессе физического воспитания.

Мотивационно-личностное ориентирование обучающегося на профессионально-прикладную физическую подготовку через реализацию комплекса педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного способствует решению проблем, связанных с понятием концепции физической культуры и спорта.

Наглядное пояснение методологии педагогической системы также и по формированию профессионально важных физических качеств представлено на рис. 5.

При ее создании опора была сделана на наличие субъект-объектных отношений в деятельности обучающегося, частью которых являются: производственная деятельность, пути и средства компенсации негативных последствий и поддержки ПВФК, причины и условия производственной деятельности, подготовка будущих специалистов [6].

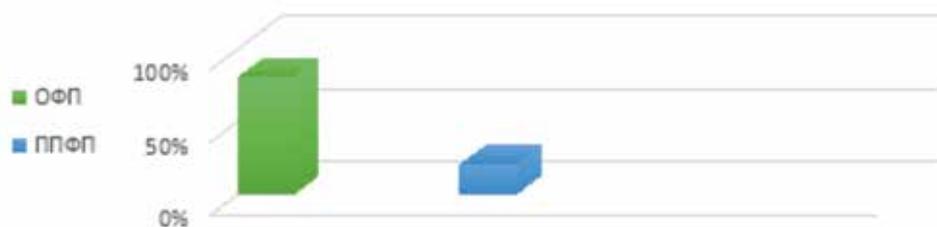


Рис. 2. Диаграмма соотношения ОФП и ППФП

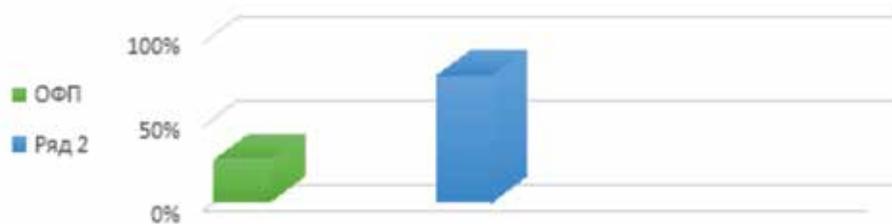


Рис. 3. Диаграмма соотношения ОФП и ППФП



Рис. 4. Диаграмма соотношения ОФП и ППФП



Рис. 5. Схема методологии педагогической системы. На основании монографии Л.Н. Рютиной «Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов»

Учебный процесс по формированию ПВФК обучающегося представлен в виде конфигурации блоков, соразмерность которых зависит от значимости этого процесса для конкретных действий и этапов обучения.

Результаты исследования дают основания говорить о том, что «осевая позиция» меняется по мере изменения этапов и составляющих подготовленности обучающегося, то есть зависит от этапа обучения: получения необходимых знаний, формирования навыков и улучшения соответствующих умений. Подход здесь к процессу как к процессу формирования ПВФК подчеркивает необходимость учета процессов мышления и интеллекта студента, то есть особенности его когнитивных процессов [7].

### Заклучение

Подводя итог, необходимо отметить, что использование методик в учебном процессе будет рациональным, если использовать их с учётом роста подготовленности обучающегося.

Методический арсенал с целью решения вопросов нашего эксперимента содействует получению преподавателями нужных данных об особой трудоспособности обучающегося равно как в начале учебного процесса, так и по окончании, и в любой момент подготовки. Учитывая вышесказанное, хочется отметить, что решение таких задач, как улучшение здоровья, сбережения и формирования ПВФК, следует предусматривать не только практически во всех разделах подготовки студента, с обязательным направлением некоторого внимания, но и в разделе психологической подготовки.

Итоги проведенных исследований свидетельствуют о том, что педагогическому составу следует принимать во внимание, равно как единые обстоятельства (раздел подготовки, предстоящую профессию), так и индивидуальные (персональные) характерные черты любого обучающегося (степень подготовленности, психофизиологические характеристики, мотивационные нюансы, умственное формирование и др.). При этом задачу формирования оптимальной специальной двигательной деятельности лучше ставить на первом курсе обучения, а начиная со второго курса начинать работу над совершенствованием данного навыка.

При этом с педагогических позиций важным является постепенное акцентирование внимания на предлагаемых упражнениях и на их логике тактических решений.

Регулярное применение специализированных физиологических упражнений, ориентированных на развитие профессионально значимых качеств, более важных для определенной категории учащихся вузов, предполагает собой необходимое теоретико-методическое положение ППФП.

Определенное место в учебном процессе следует отводить и формированию мотивации у студентов к сбережению здоровья. Благополучность в подобном образовании в значительной степени находится в зависимости от определенных познаний преподавателя, от его умений с теоретических, а также практических позиций вызвать интерес обучающегося, коллективно, а также без помощи других регулировать вышеотмеченные проблемы.

Успешность постановки определенных задач в первых двух указанных проблематичных направлениях в существенной степени сопряжена с успешностью исследований, а также улучшения средств и способов диагностики показателей обучающихся.

При этом, как представляет практическая деятельность, следует принимать во внимание то, что подход на специализацию диагностического арсенала, с целью обучающегося значительно более результативен, нежели подход на обычное повышение объема данного запаса.

#### Список литературы

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. М.: Олимпия-Пресс, 2015. 528 с.

2. Гелецкая Л.Н., Шубин Д.А., Бирдигулова И.Ю. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие. М.: Инфра-М, 2015. 472 с.

3. Виноградов И.Г., Токарева А.В. Формирование профессиональных компетенций студентов строительных специальностей физической культуры в техническом вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Университет им П.Ф. Лесгафта. СПб., 2016. № 5. С. 47.

4. Дворкин Л.С., Чермит К.Д., Давыдов О.Ю. Физическое воспитание студентов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. Ростов н/Д.: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2018. 700 с.

5. Раевский Р.Г., Канишевский С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: метод. пособие / Ред. проф. Р.Т. Раевского // Наука и техника. 2013. 380 с.

6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2015. 275 с.

7. Рютина Л.Н. Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов: монография. Иркутск: ИрГУПС, 2016. 168 с.