

К ВОПРОСУ О СОСТАВЕ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ СИБИРИ

Е.В. МУДРИЕВСКАЯ,
ФГБОУ ВО Омский ГАУ, г. Омск, Россия

Аннотация

В статье рассматривается вопрос поиска и обоснования средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрного университета (на примере Омского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина). Актуальность данной темы предопределена необходимостью функциональной и физической подготовки будущих выпускников вуза к профессиональной деятельности в климатических условиях северных регионов страны. Представлен экспериментальный образовательный модуль по профессионально-прикладной физической подготовке студентов аграрного университета, основное содержание которого составили спортивное ориентирование, северная ходьба и лыжные гонки. Модуль включен в рабочую программу и учебный процесс по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» с 2024/25 учебного года. Логика рассуждений о возможности получения положительного эффекта от применения разработанного модуля заключается в том, что проведение занятий на открытых спортивных сооружениях на протяжении одного года обучения с использованием названных видов спорта создаст благоприятные условия для формирования устойчивости организма молодых людей к неблагоприятным факторам окружающей среды, их функциональной и психомоторной готовности к проживанию и трудовой деятельности в северных регионах.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивное ориентирование, лыжные гонки, северная ходьба.

ON THE ISSUE OF COMPOSITION OF THE MEANS OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE CLIMATIC CONDITIONS OF SIBERIA

E. V. MUDRIEVSKAYA,
FSBEI HE Omsk SAU, Omsk city, Russia

Abstract

The article considers the issue of searching for and substantiating the means of professionally applied physical training for students of the Agrarian University (on the example of Omsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin). The relevance of this topic is predetermined by the need for functional and physical training of future university graduates for professional activity in the climatic conditions of the northern regions of the country. An experimental educational module on professionally applied physical training for students of the Agrarian University is presented, the main content of which includes orienteering, Nordic walking, and cross-country skiing. The module has been included in the work program and the educational process for the discipline "Elective courses in physical culture and sports" since the 2024/25 academic year. The logic of reasoning about the possibility of obtaining a positive effect from the application of the developed module lies in the fact that conducting classes at outdoor sports facilities for one year of study using these sports will create favorable conditions for the formation of resistance in the bodies of young people to adverse environmental factors, as well as their functional and psychomotor readiness to live and work in the northern regions.

Keywords: students, physical education, professionally applied physical training, orienteering, ski racing, Nordic walking.

Введение

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) по составу средств и методов не может быть единообразной для студентов всех специальностей и направлений подготовки, поскольку ее содержание определяется, прежде всего, такими факторами, как условия труда и психофизические особенности будущей профессиональной деятельности.

Выпускники Омского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина (Омский ГАУ) реализуют сформированные за годы учебы профессиональные умения и навыки преимущественно в регионах Сибири и Арктики, которые являются стратегически важными для экономики, геополитики и безопасности нашей страны.



Для освоения инфраструктурного и экономического развития северных регионов нужны специалисты в области геодезии, землеустройства, лесного дела, полеводства, водопользования и экологии. По этим и ряду других направлений подготовки студенты получают высшее профессиональное образование в ФГБОУ ВО Омский ГАУ. После завершения учебной деятельности им предстоит жить и работать в условиях резко континентального или арктического климата, характеризующегося затяжной холодной зимой и коротким летом. Наличие такой перспективы для выпускников вуза делает целесообразным в период их обучения использовать физические упражнения профессионально-прикладной направленности не только для совершенствования двигательных способностей и навыков, но и для закаливания организма.

Учитывая вышеобозначенные обстоятельства, **цель исследования** заключается в разработке и теоретическом обосновании состава средств ППФП, направленных на формирование функциональной и физической готовности студентов аграрного университета к трудовой деятельности в климатических условиях Сибири и Арктики.

Материалы исследования

Согласно современным положениям высшего образования, изучение дисциплин «физическая культура и спорт», «элективные курсы по физической культуре и спорту» направлено на формирование физкультурной компетентности студента, которая состоит из его способности и готовности применять средства физической культуры в укреплении здоровья и поддержании оптимальной работоспособности, необходимых для осуществления социальной и профессиональной деятельности [1].

Структура рабочей программы по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» в Омском ГАУ состоит из нескольких модулей по изучению спортивных игр (баскетбол, волейбол), легкой атлетики, лыжных гонок и оздоровительной гимнастики. Поочередное изучение в течение учебного года базовых основ перечисленных видов двигательной активности направлено, прежде всего, на решение задач общей физической подготовки студентов, а не профессионально-прикладной.

Для решения задач по подготовке студентов аграрного университета к работе в климатических условиях северных регионов страны кафедрой физической культуры и спорта был разработан экспериментальный образовательный модуль по ППФП. Основу его содержания составили спортивное ориентирование, северная ходьба и лыжные гонки, обучение которым рассчитано на один учебный год. Вполне логично предположить, что если занятия названными видами спорта будут проходить на открытых спортивных сооружениях в течение всего учебного года, то это способствует не только развитию координационных и двигательных способностей молодых людей, но и закаливанию их организма.

Профессиональная деятельность геодезистов, землеустроителей, экологов, аграриев, работающих в условиях низких температур северных регионов, связана с передвижением по пересеченной местности. Более того, на фоне выполнения физической нагрузки им нужно читать топографические карты и планы, пользоваться компасом, определять направление движения на местности. Для

формирования этих умений и одновременного совершенствования двигательных способностей студентов, на наш взгляд, следует обратить внимание на спортивное ориентирование. Ориентировщики с помощью компаса и спортивной карты преодолевают дистанцию по определенному маршруту через контрольные пункты, обозначенные на карте и фиксированные на местности [2, 3].

По данным педагогических наблюдений, результатами занятий спортивным ориентированием являются: «1) овладение навыками передвижения по местности с учетом рельефа, географического расположения и климатических особенностей; 2) умение читать карту на разной скорости движения и сопоставлять ее соответственно местности; 3) выполнение основных приемов и трудовых операций в экстремальных условиях и ситуациях; 4) адаптация к специфическим особенностям климата, рельефа, растительного и животного мира; 5) способность выполнять напряженную умственную деятельность на фоне максимальных физических нагрузок» [4].

Следует также отметить наличие межпредметной связи между спортивным ориентированием и такими учебными дисциплинами, изучаемыми в аграрных университетах, как картография, геодезия, основы безопасности жизнедеятельности, инженерное обустройство территории, основы землеустройства, земледелие и рядом других [5].

Эффективность применения спортивного ориентирования в физическом воспитании студентов экспериментально подтверждена в ходе некоторых научных исследований и выражена не только в повышении уровня физической подготовленности студентов, но и в улучшении таких психических процессов, как память, внимание, мышление [6].

Ориентированием можно заниматься не только в беснежный сезон года, но и зимой на лыжах. Поэтому следующим видом профессионально-прикладной физической подготовки студентов нами были выбраны лыжные гонки. Неоспорим закаливающий эффект занятий этим видом спорта при одновременном совершенствовании способности к проявлению выносливости [7]. Овладение студентами навыками передвижения на лыжах позволяет масштабировать применение спортивного ориентирования на весь учебный год.

Северная ходьба стала третьим видом двигательной активности, включенным нами в состав средств ППФП студентов. В Омском ГАУ уже имеются результаты исследований по применению северной ходьбы в качестве основного средства физического воспитания студенток основной медицинской группы. Положительный эффект от занятий оздоровительной ходьбой с палками на протяжении одного учебного года проявился в уменьшении времени восстановления частоты сердечных сокращений у студенток первого курса после выполнения ими дозированной физической нагрузки [8].

Организационно-методическими преимуществами северной ходьбы стали: доступность техники исполнения двигательного действия для студентов с разным уровнем функциональной и физической подготовленности, удобство в регулировании объема и интенсивности физической нагрузки, а также возможность проводить тренировки в течение всего года на трассах с разным покрытием.



Заключение

Таким образом, на основе теоретического анализа и логического обобщения научной информации в сфере физического воспитания и спорта нами был разработан модуль по ППФП студентов аграрного университета, основное содержание которого представлено средствами и методами из трех видов спорта: спортивного ориентирования, лыжных гонок и северной ходьбы.

Занятия названными видами спорта на открытых спортивных сооружениях лесопарковой зоны университета на протяжении одного учебного года, по наше-

му мнению, в наибольшей степени будут способствовать формированию функциональной и психомоторной готовности студентов аграрного университета к будущей трудовой деятельности в климатических условиях Сибири и Арктики.

Изучение кумулятивного эффекта от внедрения в учебный процесс по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» образовательного модуля по профессионально-прикладной физической подготовке студентов станет темой отдельного исследования.

Литература

1. Агеевец, А.В. Компетентностная направленность реализации двух дисциплин по физической культуре и спорту в рамках новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 9–14.
2. Суханова, М.Г. Опыт организации занятий по спортивному ориентированию в рамках дисциплины «Физическая культура» в вузе / М.Г. Суханова, И.С. Потылицын // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. – Тула: ТулГУ, 2018. – С. 78–83.
3. Майоркина, И.В. Анализ содержания деятельности в спортивном ориентировании / И.В. Майоркина, И.А. Сухорукова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. – Омск: Омский ГАУ, 2019. – С. 155–160.
4. Могучева, А.В. Обеспечение психофизической готовности студентов полевых специальностей средствами спортивного ориентирования / А.В. Могучева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 79–83.
5. Воронов, Ю.С. Спортивное ориентирование в профессиональной подготовке будущих работников аграрных специальностей / Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 65–67.
6. Севастьянов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов средствами спортивного ориентирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб, 2017. – 26 с.
7. Слушкина, Е.А. Исследование развития выносливости в лыжных гонках / Е.А. Слушкина, В.Г. Слушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 147–151.
8. Сумина, В.В. Опыт применения скандинавской ходьбы в физическом воспитании студенток высшего учебного заведения / В.В. Сумина, Е.В. Мудриевская // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – 2024. № 1 (36). – URL: <https://e-journal.omgau.ru/images/issues/2024/1/01126.pdf> (дата обращения: 08.10.2024).

References

1. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova, L.B. and Puchkova, M.V. (2017), Competence orientation of the implementation of two disciplines in physical culture and sports within the framework of the new federal state educational standards of higher education, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 2 (144), pp. 9–14.
2. Sukhanova, M.G. and Potylitsyn, I.S. (2018), Experience in organizing orienteering classes in the framework of the discipline “physical culture” at the university, *Physical culture and sports of student youth in modern conditions: problems and prospects of development: materials of the XIII International Scientific and Practical Conference*, Publishing House TulSU, Tula, pp. 78–83.
3. Mayorkina, I.V. and Sukhorukova, I.A. (2019), Analysis of the content of activities in orienteering, *Actual problems of physical culture and sports in the higher education system: collection of materials of the international scientific and practical conference*, Omsk State Agrarian University, Omsk, pp. 155–160.
4. Mogucheva, A.V. (2010), Ensuring the psychophysical readiness of students of field specialties by means of orienteering, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 3 (61), pp. 79–83.
5. Voronov, Yu.S. and Sevastyanov, V.V. (2015), Orienteering in the professional training of future agricultural workers, *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, no. 4 (55), pp. 65–67.
6. Sevastyanov, V.V. (2017), *Professionally applied physical training of students of agricultural universities by means of orienteering*: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk, St. Petersburg, 26 p.
7. Slushkina, E.A. and Slushkin, V.G. (2011), Research on the development of endurance in cross-country skiing, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 7 (77), pp. 147–151.
8. Sumina, V.V. and Mudrievskaya, E.V. (2024), The experience of using Scandinavian walking in the physical education of female students of a higher educational institution, *Elektronnyy nauchno-metodicheskiy zhurnal Omskogo GAU*, no. 1 (36), URL: <https://e-journal.omgau.ru/images/issues/2024/1/01126.pdf> (date of access: 08.10.2024).

