

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2022.32.14.093

Развитие профессионально важных физических качеств с применением средств гимнастики для студентов экономических специальностей

Сидорин Владислав Юрьевич

Аспирант,
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева,
302001, Российская Федерация, Орел, ул. Комсомольская, 95;
e-mail: vladsidorin77@mail.ru

Соломченко Марина Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент,
завкафедрой теории и методики физической культуры и спорта,
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева,
302001, Российская Федерация, Орел, ул. Комсомольская, 95;
e-mail: marin69@yandex.ru

Бойко Валерий Вячеславович

Кандидат педагогических наук,
декан факультета физической культуры и спорта,
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева,
302001, Российская Федерация, Орел, ул. Комсомольская, 95;
e-mail: f_fks@mail.ru

Аннотация

Цель: целенаправленно формировать и развивать физические качества с применением средств гимнастики студентов экономических специальностей для подготовки их к будущей профессиональной деятельности. Методы: в работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; мониторинг физической подготовленности; математико-статистические методы. Результаты: В исследовании принимали участие студенты института экономики и управления в количестве 100 человек, которые занимались по программе физического воспитания в вузе. Их поделили на контрольную и экспериментальную группы, которые занимались в течение учебного года по двум предложенным программам физического воспитания: традиционную и экспериментальную. В экспериментальную программу входили дополнительно средства гимнастики. Результаты тестирования студентов в контрольной группе показали улучшение на 15%, что показывает положительное влияние занятий по физической культуре. Результаты тестирования в экспериментальной группе повысились в среднем на 22%, что подтверждает эффективность применения элементов гимнастики на занятиях по

физическому воспитанию для развития профессионально важных физических качеств и подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Выводы: Применение средств гимнастики позволяет целенаправленно формировать и развивать физические качества, такие как координационные способности, гибкость, сила, выносливость, что помогает более эффективно развивать двигательные действия, предусмотренные программой физического воспитания для студентов экономических специальностей.

Для цитирования в научных исследованиях

Сидорин В.Ю., Соломченко М.А., Бойко В.В. Развитие профессионально важных физических качеств с применением средств гимнастики для студентов экономических специальностей // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 4А. С. 765-773. DOI: 10.34670/AR.2022.32.14.093

Ключевые слова

Физические качества, средства гимнастики, студенты, профессиональная подготовка, педагогика.

Введение

В настоящее время молодому человеку для успешной профессиональной деятельности необходимо не только иметь хорошие знания, но и быть здоровым и физически подготовленным. Студенты экономических специальностей занимаются в вузе по дисциплине «Физическая культура». За весь период обучения их задача – создать необходимый уровень развития физических качеств и повысить функциональное состояние организма, которые являются базой для подготовки их к профессиональной деятельности.

При изучении профессиональной деятельности обычно специалистами составляется профессиограмма, в которой на основании характеристики, условий и характера труда определяется комплекс требований к организму, включающий физические качества, двигательные навыки и психофизические функции [Антипас, 2002; Улаева, 2014].

Мы определили наименование и содержание профессионально важных качеств работников экономических специальностей, которые разделили на определенные группы:

- коммуникативные качества: способность к установлению контактов с людьми, умение вести деловую беседу и т.п.
- наблюдательность: умение выбирать нужную информацию, подмечать незначительные изменения в документах и т.п.
- интеллектуальные качества: умение находить новые решения проблемных ситуаций, способность определить характер информации, аргументировать анализ ситуации и т.п.
- волевые качества: умение отстаивать свою точку зрения, способность оценивать свои достижения через приложенные усилия, упорство в преодолении трудностей и т.п.
- внимание: способность переключать внимание с одного вида работы на другой и т.п.
- эмоциональные качества: уравновешенность, решительность и т.п.
- речевые качества: умение давать четкие формулировки при изложении мысли, умение вести беседу или диалог, способность излагать свои мысли при выступлении на публике и т.п.
- моторные качества: двигательные навыки при перемещениях, координация движений,

работоспособность и т.п.

Важное место в программе физического воспитания для студентов экономических специальностей занимают условия для более успешного освоения двигательных навыков, которые пригодятся им в будущей профессиональной деятельности

Цель данной работы является: целенаправленно формировать и развивать физические качества с применением средств гимнастики студентов экономических специальностей для подготовки их к будущей профессиональной деятельности.

Материалы и методы

В работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; мониторинг физической подготовленности; математико-статистические методы. В исследовании принимали участие студенты института экономики и управления в количестве 100 человек, которые занимались по программе физического воспитания в вузе. Их поделили на контрольную и экспериментальную группы, которые занимались в течении учебного года по двум предложенным программам физического воспитания: традиционную и экспериментальную. В экспериментальную программу входили дополнительно средства гимнастики.

Литературный обзор

В последнее время постоянный рост интенсивности труда, ответственности за его результаты, важность научного познания проблемы эффективной профессиональной подготовки специалистов приобретает большую практическую значимость [Белолипецкая, 2015; Бурухин, 2000; Макаров, Макарова, 2007]. При этом решение данной проблемы лежит через рассмотрение целого комплекса базовых и специальных способностей специалиста, и в том числе – профессионально значимых [Красавин, www; Улаева, 2014].

Постоянная интенсификация умственного и физического труда требует поиска новых путей повышения работоспособности [Ильинич, 2000]. Главными среди них являются физические упражнения с применением широких средств гимнастики [Антипас, 2002], так как они обладают широким спектром воздействия практически на все органы и системы.

Термин «гимнастика» впервые появился у древних греков и на сегодняшний день означает исторически сложившуюся совокупность своеобразных средств и методов физического воспитания [там же]. С помощью средств гимнастики развивается умение владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества (координация, сила, выносливость) и психические свойства (настойчивость, воля, внимание) [Бурухин, 2000].

Занятия с применением гимнастики дисциплинируют студента, помогают четко и рационально распределять время. Большое разнообразие гимнастических упражнений, методов и методических приемов позволяют успешно решать задачи гармонического и физического развития студентов экономических специальностей [Антипас, 2002; Бурухин, 2000].

Результаты исследования

Благодаря разностороннему влиянию на организм занимающихся, доступности в отношении организации и требуемого оборудования в экспериментальной группе применялись акробатические упражнения, которые являются одним из важных средств физического воспитания студентов.

На занятиях применяли следующие акробатические упражнения:

- *группировка*: сед с согнутыми ногами, руками взяты за середину голеней, голова наклонена вперед, колени слегка разведены, стопы вместе, спина округлена;
- *упор присев*: глубокий присед с опорой руками о пол, руки ставятся на ширине плеч, чуть впереди носков,
- *перекаты* – движения с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову;
- *страховки при выполнении упражнений*: в парах партнеры страхуют друг друга;
- *кувырок вперед*: с упора присев, отталкиваясь ногами, подать тело вперед и поставить руки на шаг впереди; сгибая их, опустить голову на грудь, выпрямить ноги; далее, перекачиваясь на лопатки, быстро согнуть ноги к груди, принимая положение группировки, и прийти в упор присев;
- *кувырок назад*: из упора присев, подбородок прижать к груди, оттолкнуться руками и ногами от пола назад, взять группировку и выполнить перекат;
- *кувырок через плечо*: из положения стоя выполнить перекат через сторону с группировкой;
- *кувырки в парах*: держась за голени друг друга с группировкой выполнять кувырок вперед;
- *стойка на лопатках*: из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад; в конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках;
- *стойка на руках* и т.д.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за ошибками, методически правильно объяснять каждое упражнение, применять страховку и само страховку. Многие преподаватели из-за сложности данных упражнений и обязательном применении техники безопасности не включают их в занятия по физической культуре.

На протяжении учебного года проводились занятия в испытуемых группах. Тестирования проводили в начале учебного года, в конце каждого семестра (зимнего и летнего). Все тесты описаны в литературных источниках [Антипас, 2002; Стулов, 2015; Курамшин, 2004; Ильинич, 2000]. Комплексное силовое упражнение, входящее в тесты профессионально-прикладной физической подготовки, выполняется в течение 1 мин: первые 30 сек – максимальное количество наклонов вперед до касания локтями (руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях и закреплены) коленей ног и лопатками пола; вторые бег паузы 30 сек – максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (женщины могут выполнять с колен), тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола [Стулов, 2015]. Подсчитывается количество выполненных заданий. Данные тестирования в контрольной группе представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования в контрольной группе

№	Контрольные нормативы	Результаты тестирования ($x \pm \delta$)		
		В начале года	В конце зимнего семестра	В конце летнего семестра
Девушки				
1	Общая выносливость: бег на 1000 м (мин., сек)	5,25±0,9	5,15±0,7	4,59±0,6
2	Общая выносливость: прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	89,8±9,9	96,8±9,7	112,7±10,6
3	Силовая выносливость: приседание (кол-во раз)	26,7±5,1	29,3±4,3	33,3±4,7

4	Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6,1±0,6	6,7±0,8	7,2±0,7
5	Скоростно-силовая подготовленность: бег на 30 м (сек)	6,06±0,7	6,05±0,6	5,5±0,9
6	Скоростно-силовая подготовленность: прыжки в длину с места (см)	159,8±12,8	163,4±14,6	165,5±15,5
7	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки: челночный бег 10x10м (сек.)	37,6±5,3	36,6±4,8	36,1±5,7
8	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки: комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	24,7±4,2	25,9±3,9	26,8±3,6
Юноши				
1	Общая выносливость: бег на 2000 м (мин., сек)	9,15±1,9	8,55±1,8	8,45±1,6
2	Общая выносливость: 6-минутный бег (м)	1311,7±25,6	1335,5±23,7	1342,5±26,1
3	Силовая выносливость: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	3,4±0,5	4,1±0,7	4,3±0,4
4	Сила: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5,6±0,8	6,3±0,7	7,4±0,8
5	Скоростно-силовая подготовленность: бег на 60 м (сек)	10,44±1,3	10,01±1,7	9,55±1,3
6	Скоростно-силовая подготовленность: прыжки в длину с места (см)	204,8±27,9	210,9±26,8	215,7±28,7
7	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки: челночный бег 10x10м (сек.)	29,5±2,9	29,1±3,2	28,5±2,8
8	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки: комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	40,9±8,5	43,5±7,8	46,8±8,1

Данные тестирования в экспериментальной группе представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты тестирования в экспериментальной группе

№	Контрольные нормативы	Результаты тестирования ($\bar{x} \pm \delta$)		
		В начале года	В конце зимнего семестра	В конце летнего семестра
Девушки				
1	Общая выносливость: бег на 1000 м (мин., сек)	5,56±0,8	5,25±0,7	4,45±0,6
2	Общая выносливость: прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	87,8±8,7	95,6±8,9	132,7±10,9
3	Силовая выносливость: приседание (кол-во раз)	24,6±5,6	29,3±5,9	35,3±4,3
4	Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5,9±0,7	6,8±0,6	7,7±0,8
5	Скоростно-силовая подготовленность: бег на 30 м (сек)	6,45±0,8	6,11±0,6	5,6±0,5
6	Скоростно-силовая подготовленность: прыжки в длину с места (см)	155,6±11,9	160,4±14,1	167,5±13,8

№	Контрольные нормативы	Результаты тестирования ($x \pm \delta$)		
		В начале года	В конце зимнего семестра	В конце летнего семестра
7	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки: челночный бег 10x10м (сек.)	38,5±5,8	37,5±4,9	35,5±4,8
8	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки: комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	22,6±5,4	25,7±4,8	26,7±2,1
Юноши				
1	Общая выносливость: бег на 2000 м (мин., сек)	9,45±1,7	8,57±1,6	8,35±1,8
2	Общая выносливость: 6-минутный бег (м)	1307,6±24,8	1322,5±23,3	1356,4±25,3
3	Силовая выносливость: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	3,1±0,6	3,9±0,8	4,5±0,3
4	Сила: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	4,1±0,9	6,2±0,8	7,9±0,9
5	Скоростно-силовая подготовленность: бег на 60 м (сек)	10,55±1,9	10,32±1,6	9,44±1,5
6	Скоростно-силовая подготовленность: прыжки в длину с места (см)	201,2±25,4	205,9±24,8	217,2±25,7
7	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки: челночный бег 10x10м (сек.)	30,3±2,5	29,5±3,4	28,2±2,5
8	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки: комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	38,9±7,9	42,5±7,6	47,8±7,2

Обсуждение

Результаты тестирования студентов в контрольной группе показали (таблица 1) положительное влияние занятий по физической культуре на повышение их физической подготовленности. В среднем результаты повысились на 15%, что показывает хорошую работу преподавателей кафедры физического воспитания.

Результаты тестирования в экспериментальной группе повысились в среднем на 22%. Это подтверждает эффективность применения элементов гимнастики на занятиях по физическому воспитанию для развития профессионально важных физических качеств и подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Многие авторы утверждают [Белолипецкая, 2015; Макаров, Макарова, 2007; Курамшин, 2004; Ильинич, 2000], что хорошо подготовленный и здоровый человек менее подвержен профессиональным и случайным травмам в силу развития физических качеств, особенно координации движений. Снижается заболеваемость, повышается работоспособность у таких людей, и они более приспособлены к воздействиям различных неблагоприятных факторов труда.

Для снижения неблагоприятных воздействий применяются средства гимнастики, в частности акробатические упражнения, которые помогают подготовить студентов экономических специальностей к будущей профессиональной деятельности.

Заключение

На основании вышеизложенного можно заключить, что применение средств гимнастики позволяет целенаправленно формировать и развивать физические качества, такие как координационные способности, гибкость, сила, выносливость, что помогает более эффективно развивать двигательные действия, предусмотренные программой физического воспитания для студентов экономических специальностей.

Библиография

1. Антипас В.В. Гимнастика как средство повышения эффективности занятий и интереса к ним. М., 2002. С. 129-131.
2. Белолипецкая А.В. Применение инновационных методов в обучении студентов экономических специальностей // Концепт. 2015. № S9. С. 11-15.
3. Бурухин С.Ф. Гимнастика – это очень важно // Физическая культура в школе. 2000. № 8. С. 10-11.
4. Ильинич В.И. (ред.) Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
5. Красавин П.О. Физическая культура в профессии экономиста. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018017538>
6. Курамшин Ю.Ф. (ред.) Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
7. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2007. № 2 (5). С. 85-90.
8. Стулов В.В. Самостоятельная подготовка к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура». Тула, 2015. 23 с.
9. Улаева Л.А. Роль занятий физическим воспитанием в подготовке студентов-экономистов к профессиональной деятельности // SR. 2014. № 1. С. 86-89.

Development of professionally important physical qualities with the use of gymnastics for students of economic specialties

Vladislav Yu. Sidorin

Postgraduate,
Orel State University,
302001, 95, Komsomol'skaya str., Orel, Russian Federation;
e-mail: vladsidorin77@mail.ru

Marina A. Solomchenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methodology
of Physical Culture and Sports,
Orel State University,
302001, 95, Komsomol'skaya str., Orel, Russian Federation;
e-mail: marin69@yandex.ru

Valerii V. Boiko

PhD in Pedagogy,
Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports,
Orel State University,
302001, 95, Komsomol'skaya str., Orel, Russian Federation;
e-mail: f_fks@mail.ru

Abstract

Object: purposefully form and develop physical qualities with the use of gymnastics tools of students of economic specialties to prepare them for future professional activity. Methods: the following research methods were used in the work: analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observations; monitoring of physical fitness; mathematical and statistical methods. Results: The study involved students of the Institute of Economics and Management in the number of 100 people who were engaged in the physical education program at the university. They were divided into control and experimental groups, which were engaged during the school year in two proposed physical education programs: traditional and experimental. The experimental program included additional means of gymnastics. The test results of the students in the control group showed an improvement of 15%, which shows the positive impact of physical education classes. The test results in the experimental group increased by an average of 22%, which confirms the effectiveness of the use of gymnastics elements in physical education classes for the development of professionally important physical qualities and preparing students for future professional activities. Conclusions: The use of means of gymnastics allows you to purposefully form and develop physical qualities, such as coordination abilities, flexibility, strength, endurance, which helps to more effectively develop motor actions provided by the physical education program for students of economic specialties.

For citation

Sidorin V.Yu., Solomchenko M.A., Boiko V.V. (2022) Razvitie professional'no vazhnykh fizicheskikh kachestv s primeneniem sredstv gimnastiki dlya studentov ekonomicheskikh spetsial'nostei [Development of professionally important physical qualities with the use of gymnastics for students of economic specialties]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (4A), pp. 765-773. DOI: 10.34670/AR.2022.32.14.093

Keywords

Physical qualities, means of gymnastics, students, professional training, pedagogy.

References

1. Antipas V.V. (2002) *Gimnastika kak sredstvo povysheniya effektivnosti zanyatii i interesa k nim* [Gymnastics as a means of increasing the effectiveness of classes and interest in them]. Moscow.
2. Belolipetskaya A.V. (2015) *Primenenie innovatsionnykh metodov v obuchenii studentov ekonomicheskikh spetsial'nostei* [Application of innovative methods in teaching students of economic specialties]. *Kontsept* [Concept], S9, pp. 11-15.
3. Burukhin S.F. (2000) *Gimnastika – eto ochen' vazhno* [Gymnastics is very important]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture at school], 8, pp. 10-11.
4. Il'inich V.I. (ed.) (2000) *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Student's physical culture]. Moscow: Gardariki Publ.
5. Krasavin P.O. *Fizicheskaya kul'tura v professii ekonomista* [Physical culture in the profession of an economist]. Available

-
- at: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018017538> [Accessed 07/07/2022]
6. Kuramshin Yu.F. (ed.) (2004) *Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury* [Theory and methods of physical culture]. Moscow: Sovetskii sport Publ.
 7. Makarov A.L., Makarova E.V. (2007) Osobennosti professional'no-prikladnoi fizicheskoi podgotovki budushchikh spetsialistov sel'skogo khozyaistva [Features of professional-applied physical training of future agricultural specialists]. *Vestnik Ul'yanovskoi gosudarstvennoi sel'skokhozyaistvennoi akademii* [Bulletin of the Ulyanovsk State Agricultural Academy], 2 (5), pp. 85-90.
 8. Stulov V.V. (2015) *Samostoyatel'naya podgotovka k zhetu po distsipline «Elektivnye kursy po fizicheskoi kul'ture i sportu» i «Fizicheskaya kul'tura»* [Independent preparation for the test in the disciplines “Elective courses in physical culture and sports” and “Physical culture”]. Tula.
 9. Ulaeva L.A. (2014) Rol' zanyatii fizicheskim vospitaniem v podgotovke studentov-ekonomistov k professional'noi deyatel'nosti [The role of physical education in the preparation of students-economists for professional activities]. *SR*, 1, pp. 86-89.