

Оценка уровня физической подготовленности будущих специалистов агропромышленного комплекса

DOI 10.31483/r-98756

УДК 378.172



Сбитнева О.А.,

ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова»,
Пермь, Российская Федерация.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

Резюме: В статье рассматриваются проблемы развития физических качеств, физической подготовленности будущих специалистов агропромышленного комплекса. Раскрывается значимость физических нагрузок на уровень физической подготовленности. Производится оценка уровня здоровья студентов, уровня физической подготовленности. Рассматриваются особенности деятельности специалистов агропромышленного комплекса. Утверждается, что успешная профессиональная деятельность специалистов требует от выпускников теоретических знаний, функциональной устойчивости, физической подготовленности, профессионально важных психических качеств. Анализируются результаты контрольных нормативов по требованиям вуза. В статье также дается оценка развития основных двигательных качеств.

Методы исследования. В ходе исследования был проведен анализ полученных результатов. Применялся поиск, анализ, обобщение методической литературы; использован опрос и метод контрольных испытаний.

Результаты исследования. По результатам опроса по выявлению уровня здоровья, зафиксирован высокий показатель, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. При сдаче контрольных нормативов вуза был выявлен уровень развития физических качеств, физической подготовленности.

Делается вывод о том, что зафиксирован средний уровень развития быстроты, ловкости, силы. У выносливости и гибкости низкий уровень физического развития. Физическая подготовленность является показателем общего состояния, уровня здоровья, физического развития, развития основных физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, специалисты агропромышленного комплекса, уровень здоровья, физическая культура

Для цитирования: Сбитнева О.А. Оценка уровня физической подготовленности будущих специалистов агропромышленного комплекса // Развитие образования. – 2021. – Т. 4, №2. – С. 69-73. DOI 10.31483/r-98756.

Assessment of the Level of Physical Fitness of Future Specialists of the Agro-Industrial Complex

Oksana A. Sbitneva

FSBEI of HE "Perm State Agrarian and Technological University
named after academician D.N. Pryanishnikov",
Perm, Russian Federation.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

Abstract: The article deals with the problems of the development of physical qualities, physical fitness of future specialists of the agro-industrial complex. The significance of physical activity on the level of physical fitness is revealed. The assessment of the level of health of students, the level of physical fitness is made. The features of the activity of specialists of the agro-industrial complex are considered. It is stated that successful professional activity of specialists requires from graduates theoretical knowledge, functional stability, physical fitness, professionally important mental qualities. The results of the control standards for the requirements of the university are analyzed. The article gives an assessment of the development of the main motor qualities.

Research methods. In the course of the study, the results were analyzed. We used search, analysis, generalization of methodological literature; we used a survey, a method of control tests.

The results of the study. According to the results of the survey to identify the level of health, a high indicator was recorded, having any deviations in the state of health of a permanent or temporary nature. When passing the control standards of the university, the level of development of physical qualities and physical fitness was revealed.

It is concluded that the average level of development of speed, agility, and strength is recorded. Endurance and flexibility have a low level of physical development. Physical fitness is an indicator of the general condition, level of health, physical development, development of basic physical qualities.

Keywords: physical fitness, physical qualities, specialists of the agro-industrial complex, level of health, physical culture.

For citation: Sbitneva O.A. (2021). Assessment of the Level of Physical Fitness of Future Specialists of the Agro-Industrial Complex. *Razvitie obrazovaniya = Development of education*, 4(2), 69-73. (In Russ.) DOI 10.31483/r-98756.

Агропромышленность комплексён пулас специалистсёсен хул-сұрәм аталанăвён шайне хакласси

Сбитнева О.А.,

АВ «Д.Н. Прянишников академик ячёллĕ Пермь патшалăх аграрипе технологи университетĕ» ФПБВУ,
Пермь, Раçсей Федерацийĕ.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

Аннотаци: статьяра агропромышленность комплексён пулас специалистсёсене хул-сұрәм енчен аталантарассипе сыхăннă ыйтусене пăхса тухнă. Хул-сұрәм енчен аталанма хул-сұрăма панă тием пелтерешлĕ пулнине аялантарнă. Студентсен сывлăх шайне тата хул-сұрăm енчен аталаннине хакланă. Агропромышленность комплексён

специалисчәсен ёс уйрамлахәсене кәтарнә. Автор сирәпләтнә тәрәх, специалистсен профессие сыхәннә ёсән әнәсләхә вәсен теори пеләвәнчен, тәтәш ёсleme пултарнинчен, хул-сұрам сирәпләхәпе пиҗеләхәнчен, профессие тивәстерекен психика пахаләхә пурринчен килет. Аслә шула тивәстерекен нормативсене тәрәсленин результатчәсене тишкернә. Кунсәр пусне статьяра хусканәвән тәп ёнәсем епле аталаннине хакланә.

Тәпчев месләчә. Тәпчев вәхәтәнче автор результатсене тишкернә. Усә курнә меслетсем: шырав, тишкерү, методика литературина тишкерсе пәтәмлетни. Ыйту месләчәпе тата тәрәслевпе усә курнә.

Тәпчев результатчә. Сывләх мәнле иккенне паләртас тәллевпе панә ййту хуравәсенче пысәк кәтарту асәрханә. Сывләх енчен ялан е вәхәт-вәхәт паләракан кәлтәк пур сынсене тупса паләртман. Норматив показателәсене тәрәсленә чухне студентсен вай пахаләхне, хул-сұрам аталанәвне тупса паләртнә. Пәтәмлетүре каланә тәрәх, тәрәсленә сынсен хәвәртләхә, вичкәнләхә, вайе вәтам шайра тәрәт. Чәтәмләхпа пиҗеләхән аталанәвә аял шайра пулнине паләрат. Хул-сұрам енчен аталанни тәрәх сын сывләхән шайне, вай аталанәвне, вай-халән тәп ёнәсем епле иккенне пәлме пулат.

Тәп сәмахсем: хул-сұрам вайне аталантарса ситерни, хул-сұрам аталанәвән пахаләмхә, агропромышленность комплексән специалисчәсем, сывләх шайе, физкультура.

Цитатәлама: Сбитнева О.А. Агропромышленность комплексән пулас специалисчәсен хул-сұрам аталанәвән шайне хакласси // Вәренү аталанәвә. – 2021. – Т. 4, №2. – С. 69-73. DOI 10.31483/r-98756.

Введение

Прогрессивный ритм жизни студентов требует от студентов физической активности, физической подготовленности. Физическая активность – это индивидуальная деятельность, направленная на достижение физических качеств, необходимых для достаточного поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Уровень развития физических качеств, физической подготовленности обеспечивает гармоничное физическое развитие, повышает уровень состояния здоровья, оказывая положительное воздействие на все функциональные системы организма, умственную и физическую работоспособность. Результатом деятельности физической подготовленности является степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивных достижений; нравственного, эстетического, интеллектуального развития. Известно, что адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 7 лет. Поэтому высшие учебные заведения развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества у студентов, передают знания умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретной профессией [1]. Деятельность специалистов агропромышленного комплекса является смешанным трудом. Это связано с замерами, различными обследованиями, расчетами, что требует умственного напряжения и физической выносливости. Производственная деятельность агрономов ведется во время посевных и уборочных работ, в условиях различного температурного диапазона (от – 30 до + 36 ° С), высокой влажности, резких колебаний атмосферного давления, сильных ветров и т. д. Их рабочий

день не является нормированным. Среднее расстояние, пройденное за смену, рассчитывается от 6 до 15 км (около 24 000 шагов в день) [2]. Высокие и низкие температуры, вызывающие перегрев и переохлаждение, колебания атмосферного давления, влажность – все это неизбежно вызывает усталость и снижение работоспособности. В этих условиях труда наблюдается спад умственной и физической подготовленности, могут возникать респираторные, нервные и пищеварительные заболевания. Эта профессиональная работа вызвана неритмичностью, вызывая значительное напряжение костно-мышечной системы, которая в дальнейшем может обуславливать возникновение аритмий, нарушенную суточную двигательную активность, что приводит к негативным изменениям в физическом состоянии специалистов.

Для оценки уровня физической подготовленности будущих специалистов агропромышленного комплекса был поставлен ряд задач:

1. Изучить и проанализировать методическую литературу по теме.
2. Выявить уровень здоровья обучающихся.
3. Выявить уровень физической подготовленности студентов
4. Изучить особенности деятельности специалистов агропромышленного комплекса.
5. Проанализировать полученные результаты.

Методы исследования

В исследовании был использован метод контрольных испытаний, метод опроса, сравнительного анализа, педагогического наблюдения.

Результаты исследования

По результатам опроса респондентов Пермского

Таблица 1

Уровень здоровья

Table 1

Health level

Группы здоровья			
Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа	Освобождены
35,5%	32,3%	20,5%	11,7%



ГАТУ им. Д.Н. Прянишникова был выявлен уровень здоровья (табл. 1). Возраст 34 испытуемых составляет 18–23 года.

По результатам проведённого опроса можно сделать вывод о том, что большинство обучающихся – 52,8% имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, ограничения по занятиям физической культурой, 11,7% полностью освобождены от занятий по состоянию здоровья, 35,5% не имеют отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, нет ограничений по занятиям физической культурой. Сохранение и укрепление здоровья – одна из самых важных задач современного студенчества. Приоритетными в подготовке специалистов агропромышленного комплекса являются общая ловкость, ловкость рук и пальцев, быстрота, точность движений и двигательных реакций, развитие общей выносливости. Среди психофизических функций важнейшей является внимание (широта распределения,

переключение, концентрация). В психических функциях приоритет отдается оперативному мышлению, памяти и коммуникации [4]. Для исследования были выбраны тесты, которые широко представлены в теории и практике физического воспитания. Используя контрольные тесты был выявлен уровень физической подготовленности обучающихся в Пермском ГАТУ им. Д.Н. Прянишникова. В исследовании приняли участие 34 человека в возрасте 18–23 лет. Уровень физической подготовленности состоит из уровня развития быстроты (табл. 2), уровня развития выносливости (табл. 3), уровня развития гибкости (табл. 4), уровня развития ловкости (табл. 5) и уровня развития силы (табл. 6).

Выводы

По результатам проведённого исследования можно сделать вывод о том, что быстрота, ловкость и сила у обучающихся развиты на среднем уровне физического развития, выносливость и гибкость на низком уровне.

Таблица 2

Уровень развития быстроты (количество уч-ся %)

Table 2

Level of speed development (number of students %)

Тест	5		4		3		2		1		Не выполнили норматив	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 100 м	11,7	11,7	29,4	29,4	23,5	26,4	14,7	14,7	17,6	14,7	3,1	3,1

Таблица 3

Уровень развития выносливости (кол-во уч-ся %)

Table 3

Level of endurance development (number of students %)

Тест	5		4		3		2		1		Не выполнили норматив	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
2000 м (д)												
3000 м (ю)	8,8	14,7	11,7	14,7	17,6	17,6	20,5	20,5	32,3	26,4	9,1	6,1

Таблица 4

Уровень развития гибкости (кол-во уч-ся %)

Table 4

Level of flexibility development (number of students %)

Тест	5		4		3		2		1		Не выполнили норматив	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	14,7	17,6	5,8	14,7	29,4	29,4	23,5	23,5	20,5	11,7	6,1	3,1

Таблица 5

Уровень развития ловкости (кол-во уч-ся %)

Table 5

Level of dexterity development (number of students %)

Тест	5		4		3		2		1		Не выполнили норматив	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места	26,4	26,4	17,6	17,6	23,5	14,7	17,6	23,5	11,7	14,7	3,2	3,1

Таблица 6

Уровень развития силы (кол-во уч-ся %)

Table 6

Level of strength development (number of students %)

Тест	5		4		3		2		1		Не выполнили норматив	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Подтягивание (ю) Сед из положения лежа на спине (д)	382	382	23,5	23,5	20,5	23,5	8,8	11,7	5,8	3,1	3,2	-

Таблица 7

Комплекс упражнений на развитие выносливости

Table 7

A set of exercises for the development of endurance

Длительный бег	1–1.5 часа
Бег 1000 м	1–2 серии, отдых до полного восстановления
Смешанное передвижение (кросс-ходьба)	5–10 км
Велосипед	Непрерывное передвижение 1 час
Бег по пересеченной местности	3–5 км
фартлек	3–5 км
Скандинавская ходьба	3–5 км
Подъем по лестнице	3–5 мин, 5–7 серий
Прыжки на скакалке	100, 120, 150 прыжков. Отдых 10 сек.
3–4 серии	
Упор присев, упор лежа	15–20 повторений, 3–4 серии
Прыжки через скамейку	30–40 прыжков, 3–4 серии
Прыжки с продвижением вперед	15–30 сек, 3–4 серии

Таблица 8

Комплекс упражнений на развитие гибкости

Table 8

A set of exercises for the development of flexibility

Наклоны головы в стороны с фиксацией	15–20 сек, 3–4 серии
Вращения запястий, локтевы, плечевых суставов	10–12 раз
Наклоны в сторону, руки вверх	Удержание 15–20 сек, 4 серии
Наклон вперед, руки вперед	Удержание 15–20 сек, 3–4 серии
Сидя на полу, наклон вперед, руки вперед, ладони на полу	Удержание 15–20 сек, 3–4 серии
Стоя, наклон вперед, руки в упор перед собой	Удержание 15–20 сек, 3–4 серии
Сидя на полу, ноги врозь. Наклоны к правой, левой вперед	10–12 раз
Сидя на полу, наклон вперед с фиксацией стоп	Удержание 15–20 сек, 3–4 серии
Лежа на животе, сгибание в коленном суставе, тяга ноги к ягодице	10–12 раз
Выпады вперед	Удержание 15–20 сек, 3–4 серии
Выпады в стороны	Удержание 15–20 сек, 3–4 серии
Прыжки через скамейку	30–40 прыжков, 3–4 серии

После данной диагностики студентам были предложены комплексы упражнений на развитие выносливости (табл. 7) и гибкости (табл. 8).

Физическое воспитание, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья, оказывает влияние на рост учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Усвоение для будущей профессиональной деятельности необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры расширяет научно-образовательный потенциал будущих специалистов, способствует эффективной творческой и производственной деятельности, обеспечивает длительное сохранение трудоспособности. В современных условиях важное значение

приобретает проблема формирования профессиональных качеств и навыков, повышения устойчивости организма человека к различным профессиональным нагрузкам на основе широкого использования средств и методов физической культуры. Спортивные нагрузки после основных занятий – это один из способов коррекции психического состояния, снятия напряжения накопившегося в течение учебного дня [3]. Двигательная активность – это один из значимых компонентов здорового режима жизни студентов, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Войтехов Д.Д. Социально-гигиеническое исследование условий труда, быта и состояния здоровья – работников умственного труда / Д.Д.Войтехов // Годовой отчёт НИИ гигиены им. Ф.Ф.Эрисмана. – М., 2016. – 64 с.
2. Ванюшин Ю.С. Физическая культура: учебное пособие для студентов аграрных вузов / Ю.С. Ванюшин, М.Ю. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011. – 98 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: 2007. – 218.
4. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: монография / С.П. Евсеев. – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2015. – 144 с.

References:

1. Voitekhov D.D. (2016). Sotsial'n-o-gigien-icheskoe issledovan-ie uslovii tr-uda, byta i sostoianiia zdorov'ia. Godovoi otchiot NII gigieny im. F.F.Erismana, 64. M.
2. Vaniushin Iu.S., Vaniushin M. u., & Khairullin R.R. (2011). Fizicheskaia kul'tura: uchebnoe posobie dlia studentov agrarnykh vuzov., 98. Kazan': Izd-vo Kazanskogo GAU.
3. Vilenskii M.Ia., & Gorshkov A.G. Fizicheskaia kul'tura i zdorovyi obraz zhizni studenta.
4. Evseev S.P. (2015). Fizicheskaia kul'tura v sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniia: realii i perspektivy: monografiia., 144. SPb.: GAFK im. P.F.Lesgafta.

Информация об авторе

Сбитнева Оксана Анатольевна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

Information about the author

Oksana A. Sbitneva – senior lecturer of FSBEI of HE “Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov”, Perm, Russian Federation.

Автор сунчен пёлтерни

Сбитнева Оксана Анатольевна – асла преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников ячёллэ Пермь патшаләх аграрипе технологи университетчә» ФПАВУ, Пермь, Рәсәй Федерацияһе.

Поступила в редакцию / Received / Редакция ситнә 28.05.2021

Принята к публикации / Accepted / Пичетлеме йышәннә 22.06.2021

Опубликована / Published / Пичетленсе тухнә 23.06.2021