

теризуется широкой вариабельностью относительно средней величины.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Осипов, А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 11 (ноябрь). – С. 76-80. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/15390.htm>. – Дата обращения 01.04.2017.
2. Приказ Минобрнауки России от 18.11.2013 N 1252 "Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников" [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/70575694/>. – Дата обращения 01.04.2017.
3. Распоряжение правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] // Весь спорт : агентство спортивной информации. – URL : <http://www.allsportinfo.ru/files/koncept-2020-itog.doc> (дата обращения: 22.03.2017).
4. Чесноков, Н.Н. Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» – инновации в физическом воспитании / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин // Известия Тульского государственного университета. – 2014. – № 4 (2). – С. 238-244.
5. Чесноков, Н.Н. Исследование качества заданий теоретико-методического тура олимпиады по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, А.И. Замогильнов, Д.А. Володькин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 175-184.

#### REFERENCES

1. Osipov A.N. (2015), "Increase of motivation to lessons of physical culture", *Scientific-methodical electronic journal "Concept"*, No. 11, pp. 76-80, available at: <http://e-koncept.ru/2015/15390.htm>
2. *Order of the Ministry of Education and Science of Russia on November 18, 2013, N 1252 "On the Approval of the Procedure for the All-Russian School Olympiad"*, available at: <http://base.garant.ru/70575694/>.
3. *Order of the Government of the Russian Federation of August 7, 2009 No. 1101-r "Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2020"*, available at: <http://www.allsportinfo.ru/files/koncept-2020-itog.doc> / Site of the Agency of sports information "All sports" (date of circulation: 22.03.2017).
4. Chesnokov, N.N. and Volodkin, D.A. (2014), "All-Russian Olympiad of pupils on the subject "Physical Education" – Innovation in physical education", *News of the Tula State University*, No. 4 (2), pp.238-244.
5. Chesnokov, N.N., Zamogilnov, A.I. and Volodkin, D.A. (2015), "Study of quality of the theoretical and methodological stage of Olympiad on the subject "Physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 125, No. 7, pp. 175-184.

**Контактная информация:** [bvetal.79@mail.ru](mailto:bvetal.79@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 07.04.2017*

**УДК 796.011.3**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ НА ТРАНСПОРТЕ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Ирина Александровна Васельцова, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Андрей Борисович Бродецкий, доцент,*

*Людмила Николаевна Черкасова, доцент,*

*Самарский государственный университет путей сообщения, Самара*

#### **Аннотация**

В статье освещены вопросы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов-строителей на транспорте. Авторами проведено пилотажное исследование, направленное на построение профессиографического эталона исследуемой специальности и предложен

авторский курс атлетической гимнастики, формирующий выявленные профессионально значимые качества специалистов.

**Ключевые слова:** профессионально значимые качества специалистов-строителей на транспорте, профессионально-прикладная физическая подготовка, атлетическая гимнастика.

## **FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF FUTURE SPECIALISTS OF BUILDING PROFILE ON TRANSPORT BY MEANS OF ATHLETIC GYMNASTICS**

*Irina Alexandrovna Vasetsova, the candidate of pedagogics, senior lecturer,*

*Andrey Borisovich Brodetskiy, the senior lecturer,*

*Lyudmila Nikolaevna Cherkasova, the senior lecturer,*

*Samara State Railway University, Samara*

### **Annotation**

The article highlights the issues of professionally applied physical training of future construction specialists on the transport. The authors conducted a pilot study, aimed at building a professional graphic of the studied specialty and proposed the author's course of athletic gymnastics, forming identified professionally important qualities of specialists.

**Keywords:** professionally important qualities of construction specialists in transport, professionally-applied physical training, athletic gymnastics.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Принцип органической связи физической культуры с практикой профессиональной деятельности распространяется на всю социальную систему физического воспитания, но именно в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) он реализуется в полной мере.

В основе реализации процесса ППФП лежит концепция становления личности профессионала, которая на основе единства ценностно-мотивационной, преобразовательной, познавательной и коммуникативной деятельности, а так же психофизиологического тождества трудового процесса и физической культуры, предусматривает развитие комплекса профессионально важных личностных качеств, психомоторных способностей и психических процессов, необходимых для оптимальной адаптации молодых специалистов к стремительно меняющимся условиям профессионального мира.

Актуальность соответствия содержания ППФП психофизиологическим характеристикам профессиональной деятельности на транспорте обусловлена рядом факторов, основными из которых являются: безопасность движения (снижение уровня производственных браков, связанных с человеческим фактором); экономическая целесообразность (поддержание эффективности профессиональной деятельности за счёт сформированных профессионально значимых психофизических качеств и уровня профессионального здоровья) [1].

### **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Становление специалиста обуславливается двумя моментами: профессионально ценными психофизиологическими качествами и уровнем и объемом специализированных знаний, приобретенных в учебном заведении. Следовательно, уровень квалификации – это реализованные путем тренировки и обучения врожденные задатки в конкретной области.

В соответствии с нормативными документами содержание, методы, средства формирования и оценки профессионально-прикладной физической подготовки в вузе разрабатываются специалистами кафедр «Физическое воспитание и спорт» опираясь на особенности профессиональной деятельности выпускаемых специалистов. Анализ прикладных исследований, нормативных документов, рабочих программ дисциплин «Физическая

культура», «Элективный курс по физической культуре» в университетах путей сообщения позволил сделать вывод, что при всей многочисленности работ по рассматриваемой тематике профессиографические особенности трудовой деятельности специалистов строительного профиля на железнодорожном транспорте исследованы мозаично; отсутствует научно обоснованная педагогическая технология ППФП специалистов-строителей [2, 3].

Для построения профессиографического эталона специальности было проведено пилотажное исследование – использовались методы анкетирования и ранжирования психофизиологических и личностных качеств специалистами изучаемого профиля (от 0 – качество безразлично до +4 – качество максимально необходимо). Выборочную совокупность представили 30 человек – студенты заочного отделения, специальности «Строительство железных дорог».

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ полученных данных определил, что труд специалиста-строителя на транспорте характеризуется чередованием периодов незначительной физической нагрузки (составление смет и чтение чертежей) и достаточно высокой двигательной активностью от 2 до 15 км в день (смена шпал, рельсов, стрелочных переводов, балансировка пути). Основные формы движений: передвижения по ограниченной опоре (фермам, балкам), по пересеченной местности; лазание и сохранение равновесия на высоте; наклоны вперед до 200 за смену; переноска тяжестей до 30 кг.

Гигиеническая оценка условий труда специалистов строительных специальностей позволяет судить о том, что на них действует ряд весьма значимых факторов, ведущими из которых являются: дискомфортный климат (работа в условиях резких перепадов температур, на сквозняке), существенное загрязнение воздуха рабочей зоны (работа со свежей пропиткой шпал, пыль); вибрационные и шумовые воздействия. Следовательно, для решения конкретных трудовых задач в заданных временных лимитах, не снижая эффективность деятельности, специалисту необходимо обладать общей и специальной выносливостью; динамическим и статическим равновесием; ловкостью; силой мышц спины, рук; простой и сложной двигательной реакцией; функциональная устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Многие специалисты (более 60%) отмечали наличие одного или нескольких хронических заболеваний (заболевания опорно-двигательного аппарата – заболевания суставов, радикулит, отеки нижних конечностей; сердечно-сосудистой системы – высокое давление, вегетососудистая дистония; дыхательной системы – ОРЗ; ринит, тонзиллит, гайморит, синусит), высокую утомляемость в конце рабочей недели.

Результаты ранжирования профессионально значимых психофизиологических и личностных качеств представлены в таблице 1.

Ведущими профессионально значимыми качествами для специалистов рассматриваемых специальностей являются: общая выносливость; силовая выносливость основных мышечных групп; способность длительно выполнять работу, требующую приложения силы; способность выполнять основные рабочие движения без зрительного контроля; волевые качества.

Учитывая структуру интересов студентов, обучающихся по специальности «Мосты и транспортные тоннели» и «Путь и путевое строительство» (стремление иметь хорошую фигуру, развитые силовые способности, общение); биологическую целесообразность (данный возрастной период наиболее благоприятен для развития силы, функциональных резервов сердечно-сосудистой системы, адаптационных механизмов) предлагается основным средством формирования профессионально значимых качеств выбрать атлетическую гимнастику. Развивающий эффект данного спортивного направления чрезвычайно широк, что предоставляет практически неограниченные возможности для фор-

мирования всех выявленных качеств.

Таблица 1 – Результаты ранжирования профессионально значимых психофизиологических и личностных качеств

Психофизиологические и личностные качества	Баллы (%)				
	+4	+3	+2	+1	0
Общая выносливость	56,6	31,1	12,2	-	-
Статическая выносливость	25,5	21,1	43,3	10	-
Способность длительно выполнять работу, требующую приложения силы	67,7	25,5	2,2	1,1	3,3
Устойчивость концентрированного внимания (длительность сосредоточенного сознания на объекте)	25,5	23,3	18,8	16,6	12,2
Распределение и переключение внимания (способность быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой)	27,7	23,3	12,2	21,1	21
Способность выполнять основные рабочие движения без зрительного контроля	40	30	18,8	6,6	-
Способность длительное время сохранять оптимальную работоспособность	80	14,4	5,5	-	-
Волевые качества (настойчивость, целеустремленность, стойкость и т.д.)	28,8	35,5	34,4	1,1	-
Умения устанавливать контакты с коллегами и подчиненными	33,3	53,3	13,3	-	-
Способность быстро принимать решения	40	30	18,8	6,6	-
Тревожность	-	-	-	-	100

Специализированный курс разработан доцентом кафедры «Физическое воспитание и спорт» Самарского государственного университета путей сообщения, мастера спорта России по пауэрлифтингу Бродецким Андреем Борисовичем и состоит из двух разделов общеразвивающий (атлетическая гимнастика) и специализированный (основы пауэрлифтинга). В разминочную часть занятий по каждому разделу включены имитационные беговые и прыжковые упражнения; занятия на кардиотренажерах (велотренажеры, беговые дорожки, степ-тренажеры), а в конце занятий 10 минут упражнения на растяжку.

Так же для изучения техники выполнения основных соревновательных упражнений пауэрлифтинга был разработан перечень проблемных вопросов, ответы на которые позволяют занимающимся на основе ситуативно-поискового анализа предложенной ситуации самостоятельно формировать ориентировочные основы двигательного действия с учетом выбора наиболее эргономичного исходя из морфофизиологических особенностей занимающихся (рост, длина рычагов, анатомические развороты суставов).

В основной части занятия преподаватель сообщает о сущности и назначении изучаемого предмета, демонстрирует технику выполнения движения, акцентируя внимание обучающихся на наиболее проблемных зонах, различных вариантах способов выполнения. Затем обучающиеся делятся на две группы, выбираются эталонные модели (существенно отличающиеся по анатомическим показателям) и в процессе ответов на поставленные вопросы и группового обсуждения выбирается способ выполнения упражнения. Параллельно осуществляется коррекция качества решения задач со стороны преподавателя и выставляется оценка.

Для опытно-экспериментальной работы были отобраны две группы студентов результаты тестирования исходного уровня основных физических качеств (общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса, взрывной силы) существенно не различались (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки уровня развития основных физических качеств (%) у студентов основной (Осн.) и экспериментальных (Эк.) групп

Показатели	1		2		3		4		5	
	Осн.	Эк.	Осн.	Эк.	Осн.	Эк.	Осн.	Эк.	Осн.	Эк.
Общая выносливость	24	25,3	31,7	33,1	22,2	20,6	17,4	16	3,2	1,6
Скоростно-силовая подготовленность	7,9	6,3	14,3	11,1	39,7	38	25,4	33,3	12,7	11,1
Взрывная сила	4,8	4,8	39,7	41,2	38	36,5	9,5	11,1	7,9	6,4
Силовая выносливость мышц в.п.п	3,2	1,6	46	49,2	30,2	27	9,5	11,1	11,2	12,7

Для завершения эксперимента требуется прохождение полного трехгодичного курса, но уже на данном этапе (1 год обучения) выявлена устойчивая положительная динамика в показателях силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса (по результатам тестов: подтягивание; жим штанги лежа; вертикальный жим гантелей из положения сидя), взрывной силы (тест: прыжки в длину и в высоту с места) и силы ног (тест: приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Васельцова, И.А. Логика структурирования содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / И.А. Васельцова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 12 (46). – С. 7-11.
2. Петров, С.А. Профессиографический анализ деятельности в аспекте формирования психофизической надежности специалистов диспетчерского аппарата службы движения управления дороги / С.А. Петров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 77-81.
3. Царева, Л.В. Формирование основ профессиональной физической культуры у студентов специальности «Мосты и транспортные тоннели»: монография / Л.В. Царева. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточного гос. ун-та путей сообщения, 2002. – 107 с.

#### REFERENCES

1. Vasel'tsova, I.A. (2008), "Logic contents of professional-applied physical preparation of the students of technical high schools structuring", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaf'ta*, Vol. 46, No. 12, pp. 7-11.
2. Petrov, S.A. (2010), "The professional analysis of activity in aspect of formation of psycho-physical reliability of the experts in traffic control units of service of road management", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaf'ta*, Vol. 59, No. 1, pp. 77-81.
3. Tsareva L.V. (2002), *Formation of fundamentals of professional physical culture at students of specialty "Bridges and Transport Tunnels": monograph*, publishing house of the Far East state university of means of communication, Khabarovsk.

**Контактная информация:** samgups\_fis@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 06.04.2017*

УДК 796.062.4

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

*Виктор Валентинович Виноградов, президент,  
Федерация инваспорта города Москвы*

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются организационно-методические особенности проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп. Представлено содержание этапов организации и проведения массовых спортивных мероприятий для инвалидов. Новизна исследования состоит во включении в систему массовых спортивных мероприятий соревнований по доступным и интересным видам спорта с учётом физической подготовленности участников соревнований. Отражена роль массовых спортивных мероприятий в социальной адаптации инвалидов всех нозологических и возрастных групп.

**Ключевые слова:** социальная адаптация, массовый спорт, организационно-методические условия проведения спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья.