УДК: 796.072.2
https://doi.org/10.52449/fcscf26.39

[1]*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0845-044X*
e-mail: tanya.cheban.84@mail.ru

[2]*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7011-4853*
e-mail: ms.samolyuk2@gmail.com

[3]*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-1769-1667*
e-mail: al_nastia@mail.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

[1]Чебан Татьяна, [2]Самолюк Ольга, [3]Шишкану Анастасия

Annotation. *At present, the problem of compliance of physical training means and educational activities of students in the field of training 49.03.01 "Physical Education", profile "Physical Education" is becoming increasingly important, which involves the use of physical education in preparation for a chosen professional activity. Improving the professional and applied physical training of students in the field of "Physical Education" in the educational environment of the university is a relevant and appropriate process of the educational process.*

Keywords: *vocational training, circuit training, students, university, physical exercise.*

Актуальность. Современный подход к подготовке будущих специалистов в области техносферной безопасности обуславливает необходимость в совершенствовании методик и средств развития у студентов необходимых физических качеств, специальных умений и навыков, которые обеспечат профессиональное выполнение трудовых и других задач.

В условиях ограниченного времени, которое выделяется на физическую подготовку в образовательной среде вуза и необходимость изучить значительное количество военных и гуманитарных дисциплин, требуется разработать эффективную систему специальных упражнений в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Научное

исследование является актуальным, потому что появляется необходимость изучения системы физической подготовки, подбора специальных методов и средств профессионально-прикладной подготовки, повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов в области физкультурного образования в высшей школе.

Цель и организация исследования: разработать, теоретически обосновать и проверить на практике эффективность специально подобранных комплексов физических упражнений, направленных на совершенствование профессионально важных физических качеств будущих специалистов в области физической культуры.

Объектом исследования: являлся учебно-воспитательный процесс по физической культуре студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Физкультурное образование» Приднестровского государственного университета имени Т.Г. Шевченко, города Тирасполь.

Предмет исследования: профессионально-прикладные умения студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование».

Для достижения данной цели использовались следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое анкетирование, тестирование, математическое обработка полученных данных и обобщение результатов.

Исследование проводилось в течение одного учебного семестра 2025 г. (с марта по июль 2025 г.). Нами были подобраны две однородные группы: контрольная (40 студента) и экспериментальная (40 студента).

Контрольная группа испытуемых занималась по общепринятой методике согласно тематическому плану учебной программы. Экспериментальная группа работала по специально разработанной нами методике развития профессионально-прикладных физических качеств.

Основной материал и обсуждение результатов. Основная задача экспериментальной методики являлось повышение показателей в упражнении «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий», а также развитие профессионально-прикладных физических качеств, необходимых для успешного выполнения этого упражнения.

Благодаря разработанной профессиограммы, нами было выделены следующие профессионально важные физические качества для будущих специалистов по направлению подготовки «Физическая культура»: скоростные способности; общая и специальная выносливость; координация движений; скоростно-силовые способности; силовые способности.

С целью совершенствования данных физических качеств нами также были специально подобраны комплексы физических упражнений, которые выполнялись круговым методом тренировки (Табл. 1).

Таблица 1. Примерные комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование уровня физической подготовленности будущих специалистов в области физической культуры

№	Физические качества	Примерные комплексы упражнений
1	на развитие скоростных способностей	– Бег на матах с захлестыванием голени назад; – прыжки на скакалке на двух, правой и левой ноге; – бег с высоким подниманием бедра на месте с упором на гимнастическую скамейку; – челночный бег с переносом предметов; – прыжки на скакалке с утяжелителями.
2	на развитие общей и специальной выносливость	– одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе; – одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине; – поднимание ног в положение лежа на спине; – исходное положение – стойка ноги врозь, бросок набивного мяча (0,5 кг вверх, упор присев, И.П. с набивным мячом в руках; – отведение и приведение рук вверх с набивным мячом (0,5 кг) в положении лежа на спине.
3	на развитие координационных движений	– жонглирование одной и двумя руками, со сменой рук; – прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов на одной и двух ногах; – прыжки через гимнастическую скамью; – маховые движения рук и ног без опоры; – удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами и открытыми глазами.
4	на развитие скоростно-силовых качеств	– прыжки вверх с упором на рейку гимнастической стенки; – поднимание ног до угла 45 градусов в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке; – тройной прыжок с места в среднем и быстром темпе; – спрыгивание с возвышения (70 см) на толчковую ногу с последующим прыжком в длину; – смена положение ног с выпадом вперед.
5	на развитие силовых способностей	– отталкивание рукой от опоры; – загибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье; – приседание на одной ноге; – выпрыгивание из низкого приседа; – метание набивного мяча (1 кг) в положение стоя.

Высшее перечисленные специально подобранные упражнения в экспериментальной группе выполнялись на станциях круговым методом тренировки. На каждой станции время выполнения физического упражнения составляло 2 мин, отдых между станциями 1 мин. Предложенная методика применялась на каждом учебно-воспитательном занятии в течение одного семестра. На отдельном занятии занимались скоростными и скоростно-силовыми способностями, следующем учебно-тренировочном занятии силовыми способностями и координацией движений и отдельно тренировали общую и специальную выносливость. Что касается испытуемых контрольной группы, они занимались по общепринятой методике ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Полученные результаты в конце нашего педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе в упражнении «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий» показатели значительно повысились (2 мин 30 с – средний уровень показателей времени выполнения упражнения группой в начале эксперимента, 2 мин 20 с – уровень показателей времени выполнения упражнения группой в конце эксперимента). В контрольной группе результаты повысились, но не значительно (2 мин 27 с – средний уровень показателей времени выполнения упражнения группой в начале эксперимента, 2 мин 25 с – средний уровень показателей времени выполнения упражнения группой в конце эксперимента). Рост показателей в экспериментальной группе обуславливает целесообразность применения развития в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов в области физической культуры метода круговой тренировки качеств, необходимых в выполняемом упражнении.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Использование предлагаемой нами методики, которая предполагает последовательное выполнений специальных упражнений в соответствии с поставленными задачами, позволяет строго регламентировать нагрузку на станциях и эффективно индивидуализировать профессионально-прикладную физическую подготовку будущих специалистов в области физической культуры в образовательной среде вуза.

В результате педагогического эксперимента показатели профессионально важных физических качеств в экспериментальной группе, которая занималась по разработанной нами методике круговой тренировки по сравнению с контрольной группой, улучшились на 58 %, что говорит об эффективности предлагаемой нами экспериментальной методики.

Библиография

1. АЛЕКСЕЕВА, О.В. Организационно-педагогические условия подготовки специалистов по активным видам туризма в вузе: Дис. … канд. пед. наук. Красноярск, 2004. 30 с.

2. ВЕРХОШАНСКИЙ, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 2006, с. 42-54.

3. ГАБРИЕЛЯН, К.Г.; ЕРМОЛАЕВ, Б.В. Профессионально-прикладная подготовленность студентов. Смена парадигмы. В: *Теория и практика физической культуры*, 2006, № 12, с. 24-41.

4. ГУРЕВИЧ, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 2005. 256 с.

5. ИЛЬИНИЧ, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов: Научно-методические и организационные основы. Москва: Высш. школа, 2008. 144 с.