

УДК 378:7.07

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА В КАЧЕСТВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МАДИ

Тишкин Павел Александрович, ст. преподаватель,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, forsh@list.ru

Лопата качает бицепсы, а скребок - широчайшие мышцы спины
Председатель комитета по атлетам РФ на пилоне и workout.
Е. Леонова

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования элементов физического труда в физкультурно-спортивной активности студентов. Определяется задача системы профессионального образования, как подготовка конкурентоспособной и профессионально мобильной личности. Обозначается поиск путей по совершенствованию физической подготовки будущих специалистов, их физического и психического развития. Ставится проблема совершенствования ППФП студентов дорожно-строительных специальностей МАДИ в области методического обоснования, которое никак не увязывает реальные нагрузки на мышцы, связки и скелет в повседневной жизни от формирования организма при использовании классических упражнений. В качестве примера анализируются трудовые действия лопатой и их воздействие на физическое развитие студентов. Эти действия, рассматриваются также как элемент профессионально-прикладной физической подготовки студентов дорожно-строительных специальностей МАДИ.

Ключевые слова: физический труд; физическое развитие; физкультурно-спортивная активность; профессионально-прикладная физическая подготовка.

MADI STUDENTS USE ELEMENTS OF PHYSICAL LABOR

Tishkin Pavel A., Art. Lecturer,
MADI, Leningradsky pr., 64 Moscow Russia, 125319, forsh@list.ru

Abstract. This working paper takes stock of using elements of physical labor in the physical culture and sports activity of students. The task of the vocational education system is defined as the preparation of a competitive and professionally mobile person. The search for ways to improve the physical training of future specialists, their physical and mental development is indicated. The problem is posed to improve the PPPP of the road building students of MADI in the field of methodological substantiation that does not link the real loads on the muscles, ligaments and skeleton in everyday life from the formation of the body using classical exercises. As an example, the labor actions of a shovel and their impact on physical development are analyzed. students. As an example, labor actions with a shovel and their impact on the physical development of students as an element of the professional-applied physical training of students of road-building specialties MADI.

Key words: physical labor; physical development; physical education and sports activity; professional-applied physical training.

Введение. В условиях перехода к инновационной экономике все более актуальными и общественно значимыми становятся проблемы, связанные с повышением качества профессиональной подготовки будущих специалистов. Проблема совершенствования ППФП студентов дорожно-строительных специальностей МАДИ, заключается не только в организационных вопросах, но и в методическом обосновании, которое никак не увязывает реальные нагрузки на мышцы, связки и скелет в повседневной жизни от формирования организма при использовании классических упражнений [7, С.43]. Как считает академик Н.И. Пономарев, «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы» [2, С.77]. Рассматривая развитие физического воспитания, мы можем осуществить методический подход в соответствии с реальными условиями, так как именно с помощью физкультуры можно подготовить студентов к трудовой деятельности. Учитывая, что ни одна из разновидностей человеческой деятельности не наследуется генетически и достигается только путем многократных тренировок, обучение и воспитание необходимо интегрировать с применением современных орудий труда [6, С.147].

Цель исследования. Анализ возможностей использования элементов физического труда и профессиональных навыков дорожно-строительных специальностей в МАДИ для профессионально прикладной физической подготовки студентов.

Задачи исследования:

- изучить влияние охоты, борьбы и состязательности на становление физической культуры;

- проанализировать изменение жизнедеятельности, вследствие изменения орудий труда;
- определить актуальность движений с современными орудиями труда, развивающими работоспособность и профессионализм.

Результаты исследования. Использование элементов физического труда и профессиональных навыков дорожно-строительных специальностей МАДИ в физических упражнениях с орудиями труда этих специальностей, одновременно повысят физическую подготовку студентов и дадут профессиональные навыки. Применение на занятиях нестандартного инвентаря, который не имеет спортивной направленности, но может выполнять различные функции дифференцировано воздействует на определенные группы мышц. Занятия физической культурой и спортом, сочетающиеся с использованием нестандартного инвентаря, решают задачи оздоровления, развития и закаливания организма.

Наиглавнейшей задачей системы профессионального образования, является подготовка всесторонне развитой личности. Этим определяется поиск направлений по совершенствованию физической подготовки будущих специалистов, так как их здоровье, физическое и психическое развитие определяет будущее нашей страны, ее экономический и научный потенциал. Разносторонние исследования свидетельствуют о том, что на современном этапе развития применение нестандартного оборудования является важным путем дальнейшего совершенствования системы физической культуры и спорта. [5, С. 86] Для решения основных задач в этой области находит свое выражение тренировки на свежем воздухе с использованием нестандартного инвентаря. Кроме того, многообразие неблагоприятных факторов, возникающих в процессе учебной и профессиональной деятельности, требует повышения устойчивости организма человека к их воздействию. [4, С.34]

В качестве примера использования элементов физического труда для повышения физической подготовленности студентов и приобретения профессиональных навыков дорожно-строительных специальностей можно рассмотреть работу лопатой при уборке снега. На рис. 1 мы видим, что при работе лопатой отлично нагружаются бицепсы и мускулы предплечий. В стабилизации корпуса и в выполнении броска участвуют мышцы живота (в том числе косые) и широчайшие мышцы спины. Эффективно работают дельты, квадрицепсы. Хорошо развиваются ягодичные мышцы и бицепсы бедра за счет правильных усилий при заборе снега на лопату.



Рис. 1. Работа мышц при использовании широкой снегоуборочной лопаты

Отбрасывая снег с правильным хватом лопаты, выполняя их технично, улучшая степень наклона при заборе снега и расставляя ноги с правильным наклоном и с прогибом в пояснице с опорой на одну из них, студент одновременно тренирует все перечисленные мышцы, а основная нагрузка приходится на бицепс. Движение с лопатой является многосуставным и вовлекает в работу большое количество крупных и

мелких мышц. Практически все мышцы нижней части тела включаются в работу при этом упражнении. При работе с лопатой необходимо оставить хороший зазор между ладонями, так можно повысить эффект рычага, что облегчит уборку снега. Работа с большим объемом снега поможет добиться более ощутимых результатов по развитию мышц и будет способствовать более выраженному рельефу. Особенно красивыми после таких занятий становятся руки, а за счет скручивания развивается пресс. На рис. 2. видно, что основные мышцы после десятиминутной тренировки с лопатой становятся более рельефными, а фигура – более стройной и подтянутой.

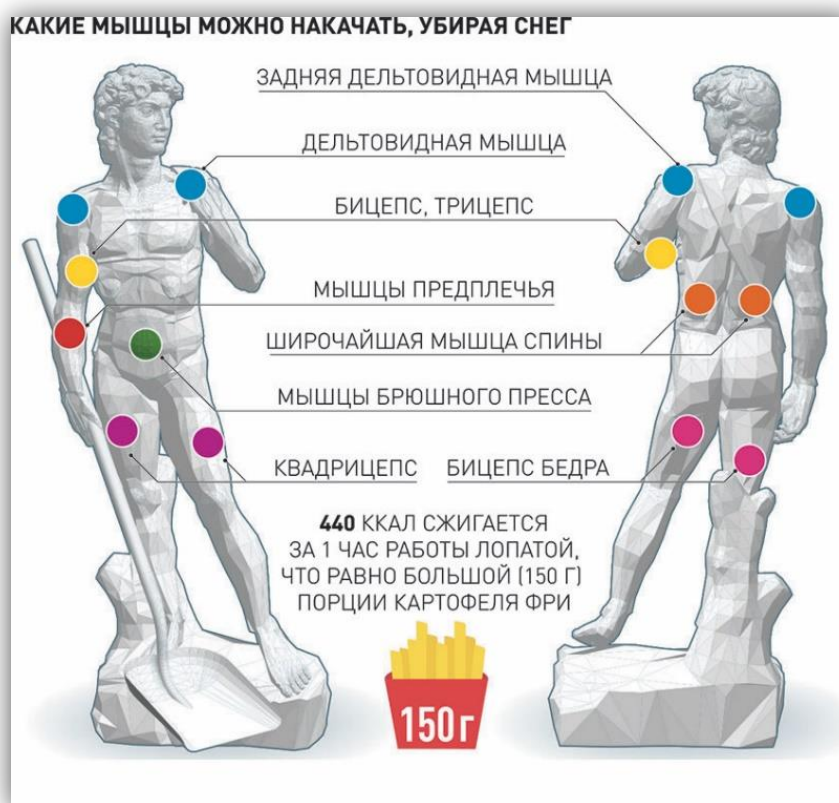


Рис. 2. Развитие мышц при бросках снега через плечо

При работе лопатой необходимо следовать ряду методических рекомендаций, чтобы предотвратить травмы позвоночника или суставов рук и плеча. Необходимо не округлять спину, а выполнять движения за

счет сгибания коленей. Мышцы живота держать в тонусе и не делать резких скручиваний. На начальном этапе для неподготовленных студентов лучше использовать скребок и начинать с толкательных движений. Так развиваются бедра, ягодицы и икры, подкачиваются спина, плечи, руки и пресс. При работе со скребком решающую роль играет правильная техника. Большие объемы снега на скребке, возможно, сэкономят время, но велика вероятность потянуть спину. Если нужно приподнять скребок и выгрузить снег, необходимо напрягать не спину, а ноги, согнув их в коленях, а спину надо держать прямо, не наклоняясь слишком низко, и не совершать повороты корпусом, так как можно легко заработать грыжу межпозвоночного диска. Если снег влажный, не следует захватывать большие объемы, создавая тем самым избыточную нагрузку на руки и позвоночник. На рис. 3 мы видим, что при работе со скребком одновременно работают все группы мышц, но особенно хорошо развиваются бедренные и ягодичные, от работы которых зависит вся система опорно-двигательного аппарата, спина, поясница, мышцы пресса и тазового дна, позвоночника.



Рис. 3. Работа со скребком

Если под слоем снега оказалась корка льда, такая уборка будет способствовать развитию бицепсов. Скользящая поверхность тренирует удержание равновесия и развивает способность к балансировке, которая необходима на следующем этапе, когда к отточенным навыкам по сгребанию снега добавляются броски.

Выводы. Современное физическое образование и воспитание должно находиться в тесном взаимодействии с развитием производительных сил и производственных отношений. Переход к инновационной экономике требует от человека новейших двигательных качеств и навыков, что необходимо учитывать в сфере физического воспитания. Формирование новых физических упражнений и видов спорта способствуют более широкому использованию элементов физического труда в качестве физкультурно-спортивной активности на свежем воздухе. На примере работы с лопатой наглядно показана возможность использования этой двигательной деятельности в качестве средства и формы ППФП, развития физических качеств студентов. Работа на свежем воздухе увеличивает двигательную активность студентов, дает им психологическую разрядку, улучшает здоровье и заряжает энергией. Следует отметить, что эффективность процесса освоения трудовых действий зависит не только от уровня развития человека, но и от социальных отношений. Сначала дети только перенимали у старших трудовые навыки, а позднее стал формироваться целенаправленный процесс физического обучения, возникнув как средство и метод подготовки человека к военным и трудовым действиям. [8, С.86]. В этом процессе человек вышел из-под контроля законов биологического развития и вступил в область социальных законов. Например, в отличие от Древней Греции, в средние века шахтёры соревновались уже не в метании копья, а в броске своего рабочего отбойного молота. А футбол был когда-то зимней игрой английских крестьян, которые на празднике после сбора

урожая загоняли мяч на поля противника. В городе в эту игру уже играли представители разных городских кварталов, и мяч старались загнать в ворота домов представителей какого-то ремесла (кузнецов, кожевников и т.п.). Впоследствии площадки для игры стали выделять за пределами городских стен и ставить на них условные «ворота». Постепенно вводились правила, запрещающие грубые приёмы и упорядочивающие игру, пока футбол не принял современный вид [1, С. 135].

Общественные отношения определяют социальное взаимодействие и оказывают влияние на сознание людей, поэтому изменение экономического и политического уклада жизни общества должно изменять существующую систему физического образования и воспитания на основе появления принципиально новых подходов. Цель и задачи системы современного физического образования и воспитания должны постоянно изменяться, чтобы сохранять развитие человека и общества. Эти изменения должны прежде всего отражаться на совершенствовании физических упражнений, так как они периодически устаревают и утрачивают свою значимость. Обусловливается это, во-первых, тем, что на каждом этапе развития условий материальной жизни общество требует от человека определенных двигательных качеств и навыков [3, С. 86]. Новые задачи должны порождать новые системы физических упражнений. Во-вторых, развитие науки о физическом образовании и воспитании позволяет глубже познавать закономерности двигательной деятельности человека и, в результате, с одной стороны, необходимо разрабатывать физические упражнения, ранее не встречавшиеся в жизни человека, с другой — изыскивать наиболее эффективные средства благотворного влияния на человека. С развитием физического образования и воспитания увеличивается и разнообразие физических упражнений. Многие из них заимствуются из трудовой деятельности и военного дела и служат в качестве подготовки к этим видам деятельности.

Использование элементов физического труда и профессиональных навыков дорожно-строительных специальностей в физические упражнения с орудиями труда этих специальностей одновременно повысят физическую подготовку студентов и дадут профессиональные навыки, так как целью физического воспитания в вузе является подготовка физически закаленного, здорового поколения, готового активно участвовать в общественной жизни и производственном труде.

Список литературы

1. Айзенберг, К. Футбол как глобальный феномен / К. Айзенберг // Исторические перспективы. Логос. – 2006. – № 3. – С. 91.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 214 с.
3. Загородный, Г. М. Программа комплексного тестирования спортсменов (методические указания для спортивных врачей). 2015. – URL: <https://refdb.ru/look/1542804-pall.html>
4. Кривошеков, С. Г. Возрастные, гендерные и индивидуально-типологические особенности реагирования на острое гипоксическое воздействие / С. Г. Кривошеков // Физиология человека. - 2014. - № 6. - С. 34–45
5. Новицкая, В. И. Особенности применения динамического подхода в оценке физического развития и двигательных способностей студентов / В. И. Новицкая, В. А. Коледа // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сб. науч. тр. всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 80-летию создания кафедры физ. культуры и спорта ФГАОУ ВО СПбПУ, СанктПетербург, 3–4 дек. 2014 г. / под общ. ред. проф. Л. М. Волковой, проф. О. Г. Румба. СПб. Изд-во Политехн. ун-та, 2014. - Ч. 1. - С. 86–92
6. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
7. Тишкин, П.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка одно из важнейших направлений физического воспитания студентов / П.А. Тишкин // Тенденции развития науки и образования. – 2018, С 44.
8. Физическая культура и физическая подготовка. (И.С. Барчуков, Ю.Н. [и др.]. – М.: Юнити-Дана, 2012. С 86.

References

1. Ajzenberg K. *Istoricheskie perspektivy. Logos*, 2006, no. 3, p. 91.
2. Vilenskij M. YA., Gorshkov A.G. *Fizicheskaya kul'tura* (Physical culture), Moscow, KNORUS, 2016, 214 p.
3. Zagorodnyj G. M. *Programma kompleksnogo testirovaniya sportsmenov* (metodicheskie ukazaniya dlya sportivnyh vrachej), 2015, URL: <https://refdb.ru/look/1542804-pall.html>

4. Krivoshchekov, S. G. *Fiziologiya cheloveka*, 2014, no 6, p. 34–45
5. Novickaya V. I., Koleda V. A. *Strategicheskie napravleniya reformirovaniya vuzovskoj sistemy fizicheskoy kul'tury: sb. nauch. tr. vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem, posvyashch. 80-letiyu sozdaniya kafedry fiz. kul'tury i sporta FGAOU VO SPbPU*, SanktPeterburg, 2014, ch. 1. - pp. 86–92
6. *Teoriya fizicheskoy kul'tury i sporta* (Theory of physical culture and sports), Krasnoyarsk, IPK SFU, 2008, 342 p.
7. Tishkin, P.A. *Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya*, 2018, p 44.
8. *Fizicheskaya kultura i fizicheskaya podgotovka*. (Physical culture and physical training), Moscow ,YUniti-Dana, 2012, p 86.