

аутотренинг, медитацию, что со временем войдет в вашу жизнь, как нечто неотъемлемое. Займитесь спортом, хобби и т.д. Если же есть желание, но нет времени, кроме всего прочего вам поможет самовнушение – просто думайте о прекрасном, о том, что у вас все хорошо. Назовите себя удачливым, и вы будете таким.

РАЗВИТИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Кротова О.М., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В процессе эволюции на земле выжили популяции, генетически наиболее устойчивые к физическим нагрузкам. Но с появлением человека разумного стала развиваться новая форма адаптации к внешней среде, то есть сознательное управление адаптивных возможностей человеческого организма биологической и социальной природы. Человек смог усваивать опыт предшествующих поколений, особенно в период пластичности мозга (детство, юность). Снижению роли естественного отбора способствовали высокие темпы роста социального наследования. Активное овладение навыками через занятия физической культурой и спортом отразилось на формировании личности человека, социализации и конкурентоспособности в обществе.

Конкурентоспособность – это сложное индивидуальное образование. Критерием конкурентоспособности выступает умение определить, а также быстро и эффективно использовать в конкретной борьбе свои преимущества, особые личные и профессиональные качества. Конкурентное преимущество предполагает наличие психофизиологических, личностных и профессионально-квалификационных характеристик у работника, обеспечивающих ему превосходство над другими. Традиционно физиологические характеристики

работника включают пол, возраст, состояние здоровья, силу, выносливость, массу тела, рост и др. и обуславливают возможность человека выполнять трудовые функции.

Индивидуальные особенности психики характеризуются эмоциональной возбудимостью, внимательностью, памятью, мышлением, волей, самообладанием, целеустремленностью. Они определяют психическое состояние работника (депрессия, сомнение, угнетенность, творческий подъем, активность) и, как следствие, его работоспособность.

В современных условиях конкурентоспособный человек должен обладать следующими качествами:

- трудолюбием;
- творческим мышлением;
- умением рисковать;
- самостоятельностью;
- лидерскими качествами;
- способностью к саморазвитию и восприятию новой информации;
- способностью к профессиональному росту;
- стремлением к высоким результатам работы;
- стрессоустойчивостью;
- высоким уровнем здоровья и хорошей физической формой [3].

Следовательно, что бы добиться востребованности на рынке труда и профессионального роста, молодому человеку необходимо развивать выше перечисленные качества с помощью различных средств и методов, в том числе с помощью занятий физической культурой и спортом. Так как при целенаправленном физическом воспитании у человека формируются двигательные умения и навыки, которые перекрывают врожденные задатки. Особенно активное овладение умениями и навыками происходит в детском и юношеском возрасте. Способность к трудовой деятельности является адаптивным свойством человека и развивается через овладение новыми видами движений.

Двигательная активность стимулирует функции вегетативных органов, способствует формированию и совершенствованию нейрогуморальной регуляции. Обеспечивает слаженную работу двигательного аппарата и внутренних органов.

С медицинской точки зрения можно отметить, что при регулярных занятиях физической культурой и спортом в организме происходят следующие преобразования:

- улучшается осанка, которая влияет на внутренние органы;
- укрепляется костно-мышечная система, что уменьшает риск травматизма;
- развивается дыхательная система, обеспечивающая кислородом все органы, в том числе головной мозг;
- улучшается кровообращение, доставляя питательные вещества и микроэлементы ко всем органам;
- формируются красота тела;
- снимается стресс, улучшается настроение на счет активной выработки гормонов.

Результаты исследований ученых подтверждают, что активная двигательная деятельность сдерживает возрастные инволюционные изменения, способствуя удлинению периода трудоспособности [2].

Человек, который регулярно занимается физическими упражнениями, реже болеет, является более привлекательным для работодателя. Способность работника переносить высокие физические и эмоциональные нагрузки, также привлекательна для работодателя. Для людей, не занимающихся спортом, главным лимитирующим фактором при физической нагрузке является возможность организма транспортировать кислород к работающим мышцам. Это способность легко поддается тренирующему воздействию. Регулярные физические тренировки в юношеском возрасте создадут хорошую базу для интенсивной работы. Хорошая спортивная форма повышает сознательный контроль за эмоциональным состоянием. Адаптация к работе включает повышенную способность к максимальной мобилизации ресурсов организма при

повторном выполнении работы, в этом случае круг приспособительных реакций существенно расширяется за счет эмоциональной регуляции физиологических функций, в том числе и сознательная установка на достижение положительного результата. В момент совершения работы все системы организма должны сохранять относительную устойчивость, не переходить в патологические нарушения жизнедеятельности.

Физические упражнения можно рассматривать и как элементы активного отдыха для восстановления работоспособности организма после интенсивной умственной нагрузки. В качестве активного отдыха могут быть рекомендованы упражнения оптимальной интенсивности. На фоне утомления от длительной монотонной работы более эффективны кратковременные интенсивные упражнения. Во время активного отдыха в организме активизируется ретикулярная формация.

Выполнение больших объемов тренировочной нагрузки формирует такие качества, как трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм. Через спорт приходит умение сознательного, волевого управления своими действиями. Физическая культура добавляет не только годы к жизни, но и жизнь к годам, продолжительность активной творческой жизни увеличивается, общество получает дополнительный резерв трудоспособного населения. Физическая культура является мощным средством становления личности, так как способна формировать интеллектуальные способности (умение анализировать, систематизировать, обобщать, делать выводы и заключения, объяснять и переносить знания на другие сферы культуры, научные дисциплины, практику); способна реализовать физические качества, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки; ведет к развитию организации и управления физическим самосовершенствованием; формирует научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучает методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции, воздействует на все стороны личности, то есть

способствует развитию всесторонне развитой, гармоничной личности. А всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в различных условиях жизнедеятельности, и находит свое место в социуме [1].

Список литературы

1. *Лаврентьев Г.В., Лаврентьева Н.Б., Неудахина Н.А.* Инновационные обучающие технологии в профессиональной подготовке специалистов (часть 2) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www2.asu.ru/cppkp/index.files/ucheb.files/innov/Part2/ch7/glava_7_1.html дата обращения (29.11.2015)

2. Студент как будущий работник: формирование конкурентоспособности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fondp.ru/program> дата обращения (29.11.2015)

3. Физиологические основы двигательной активности. Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСЛОВИЙ В ДЕТСКОМ САДУ

Кудеева Е.Н.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1» , г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

Здоровьесберегающий педагогический процесс МАДОУ №1 в широком смысле слова, процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса в МАДОУ№1.

В целях сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, воспитания культурно гигиенических навыков, формирования начальных