

6. Способствуют общению занимающихся друг с другом на фоне положительных эмоций в процессе выполнения упражнений.

7. Регулярно обновляются, что поддерживает здоровую конкуренцию, избегая выражений соревновательности и связанных с этим больших и значительных нагрузок.

По результатам международного опроса потребителей в сфере фитнеса (компания Les mills, 2013), фитнес является самым популярным в мире спортивным занятием и обладает значительным потенциалом роста.

Таким образом, фитнес по популярности опережает все прочие спортивные занятия, обеспечивая широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

Физическая культура в высшем учебном заведении выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально значимых качеств будущих специалистов, как средство достижения ими физического совершенства.

Список литературы

1. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 690-692.

Пирогова А.С., Чуб Я.В.

Уральский государственный университет путей и сообщений,
г. Екатеринбург

Значение занятий по борьбе в подготовке будущего работника железнодорожного транспорта

Исключительность большинства профессий в Уральском государственном университете путей сообщения заключается в использовании сложного оборудования в процессе работы. Для этих профессий необходима высокая стрессоустойчивость, внимательность и ответственность в работе.

Малейшее отклонение от должностных инструкций, может нарушить технологический процесс и навредить рабочему персоналу и пассажирам поездов. Чтобы работать на железнодорожном транспорте, необходимо иметь такие личностные качества, как выносливость, быстрая обучаемость, хорошие аналитические способности, внимательность к деталям и т.д. Наличие этих качеств у молодого специалиста залог эффективной трудовой деятельности.

Поскольку работа на железной дороге тесно связана с обслуживанием сложного оборудования, то на рабочем месте от работника требуется высокий уровень сосредоточенности и внимания. Например, для диспетчерско-операторских профессий по передаче и приему информации количество операций за смену составляет примерно 1500-3000 раз. При этом необходимо учесть, что иногда рабочий выполняет несколько операций одновременно.

Во время работы человек несет высокую эмоциональную и умственную нагрузку. Организм воспринимает это, как стрессовую ситуацию и, как следствие, у человека повышается пульс, давление, а иногда и частота сердечных сокращений.

На наш взгляд, физическое воспитание в подготовке работников железной дороги в высших учебных заведениях является одним из самых важных компонентов в формировании личности и различных профессиональных качеств. Благодаря этим занятиям студенты могут выявить свои индивидуальные особенности.

Цель нашего исследования заключается в изучении влияния занятий по борьбе на студентов как эффективного средства подготовки к профессиональной деятельности.

В качестве одного из важных направлений в формировании личности будущего работника железной дороги нами принято формирование специфической физической и психофизической подготовленности студента при освоении дисциплины «Физическая культура». На занятиях по физической культуре можно моделировать трудовые процессы и различные элементы трудовой деятельности. Благодаря целенаправленному применению разных

упражнений в различных сочетаниях студент может подготовиться к дальнейшей профессиональной деятельности. Например, многие ученые сходятся во мнении, что разнообразная физическая нагрузка – это достаточно эффективное средство для повышения устойчивости памяти и качества внимания.

Эффективным средством воспитания устойчивых физических и психофизических качеств личности, на наш взгляд, может стать подготовка на занятиях по борьбе. Занимаясь в отделении специализации и группе спортивного совершенствования по борьбе, студент может увеличить скорость переработки информации в условиях выбора, выносливость, ловкость, быстроту движения. Борьбу, как вид спорта, можно назвать самым естественным и здоровым средством совершенствования физических и моральных качеств человека. Ведь выдающихся результатов в борьбе способны добиться люди гибкого ума, которые умеют быстро и точно ориентироваться в сложной ситуации, принимать мгновенные решения, выбрать для себя подходящие тактические варианты ведения схватки.

Дисциплинированность, развитая способность принятия быстрого решения, разносторонность, интеллект, высокие моральные качества являются атрибутами спортсменов, занимающихся борьбой. Наличие этих качеств делает человека настоящим руководителем и лидером. Занятия борьбой включают, как правило, круговые тренировки общефизической подготовки, упражнения в противоборстве с соперником, изучение технических и тактических приемов, соревнования в спаррингах, упражнения с преодолением препятствий и др. В результате занятий наблюдается повышенная работоспособность, устойчивость в функционировании вестибулярного аппарата, развиваются качества быстроты и силы.

В результате нашего исследования мы выявили положительное влияние борьбы на подготовку будущих инженеров. В результате регулярных занятий:

1. развиваются двигательные способности, которые позволяют быстрее овладеть современной техникой;

2. повышается общая работоспособность организма;

3. вырабатывается уверенность в выполнении различных заданий и поручений, решение разноплановых задач;

4. развиваются морально-волевые качества, возрастает мобильность, появляется умение действовать решительно и настойчиво, с большой выдержкой и самообладанием.

В современном мире возрастает роль профессионально важных личностных качеств работника, обеспечивающих его конкурентоспособность на рынке труда. Совокупность профессионально важных качеств не являются каким-либо неизменным объемом. Все строго индивидуально, поскольку их значимость зависит от степени владения профессией. От того насколько человек целеустремлен зависит степень углубления человека в профессию, а его работоспособность и мобильность будут зависеть от его физиологических и психологических качеств. Таким образом, мы выяснили, что занятия студентов единоборствами влияют на его работоспособность и формирование личностных качеств. Спорт может быть полезен не только как средство укрепления здоровья, но и значительно повлиять на развитие других сторон человеческой жизни.

Список литературы

1. Ильин И.А. Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий. – М.: ЭКСМО, 2011. – 342 с.

2. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008. – С. 41.

Погорелова А.М., Баева Ю.М.

Уральская государственная консерватория,
г. Екатеринбург

Профилактика остеохондроза на занятиях физической культурой со студентами-музыкантами с использованием оздоровительных методик

К наиболее распространённым хроническим заболеваниям в мире относятся дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательных