

укрепляется здоровье студентов, улучшаются их физические качества и мозговая деятельность, улучшается эмоциональный фон обучающегося.

Учебная программа комплексной профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов направлена на обеспечение их трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания университета. Таким образом, можно сделать вывод о том, что сформированные на высоком уровне физические качества студента, которые будут необходимы им в будущей профессиональной деятельности, можно и нужно развивать, занимаясь единоборствами и различными игровыми видами спорта.

Список литературы

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.
2. Чуб Я.В. Формирование технологического мышления студентов на занятиях по физической культуре: учеб.-метод. пособие / Я. В. Чуб. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2012. – 135 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНЖЕНЕРОВ-ЭЛЕКТРОМЕХАНИКОВ

Шаповалова А.В., Чуб Я.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Жизнь – это движение; без движения нет жизни. Малоподвижный образ жизни характерен для большинства девушек профессии инженера путей сообщения, которые работают в положении сидя с бумагами и за компьютером.

Даже непродолжительный период работы в этих условиях характеризуется первыми проблемами со здоровьем: падает зрение, садится осанка, начинают откладываться жировые складки, падает слух. Избежать негативного действия производственной среды помогают занятия физическими упражнениями и спортом.

В нашем исследовании мы попытаемся разобраться, что важно в профессиональной деятельности инженера путей сообщения систем сигнализации, централизации и блокировки. Важно быть в хорошей физической форме, так как при каждом происшествии надо быть внимательным, быстро реагировать на ситуацию, видеть и слышать изменения на работе автоматики. Инженеры отвечают за жизнь во время пути подвижного состава – «они несут безопасность людей на своих плечах» [1]. Определено, что к 50-ти годам при сидячем образе жизни организм теряет 70% работоспособности, а при спортивном – всего 30%. Таким образом, вывод понятен – физическая активность сохраняет человеку две трети максимальной жизненной силы.

Недостаточность установленных связей средств физической культуры и профессиональным здоровьем инженеров электромехаников определило направление нашего исследования. Цель – выявить содержание физкультурной деятельности, которая была бы ориентирована на формирование и сохранение профессионально важных характеристик инженеров-электромехаников на железной дороге.

Профессиональная подготовка высококвалифицированных работников железнодорожного транспорта начинается в высшем учебном заведении. Занятия физической культурой в железнодорожных вузах введены в обязательный образовательный блок учебных дисциплин. Регулярность занятий обеспечивает поддержание здорового образа жизни, приобретению знаний по применению физических упражнений для противостояния неблагоприятным факторам среды, а также увлекательную деятельность в выбранных видах спорта. Кроме выявленных функций физкультурной деятельности студента в

вузе не менее важна роль физических упражнений, направленных на формирование, развитие и сохранение профессионально важных физических и психофизиологических способностей.

Как показано выше, в работе инженеров-электромехаников очень важна скорость реакции. От скорости реакции зависит способность ориентироваться в окружающей среде и принимать адекватные обстоятельствам решения, то есть способность реагировать на ситуацию здесь и сейчас. В профессиональной деятельности инженера, обеспечивающего движения поездов, быстрота реакции основное условие качественной работы.

Развить внимание, быстроту реагирования на ситуацию, оперативность восприятия изменений и готовность к принятию ответственных решений помогут, на наш взгляд, упражнения на развитие скорости движения, игровая и соревновательная деятельность.

Задачи исследования.

1. Провести анализ скоростно-силовой подготовки, игровой и соревновательной деятельности.

2. Сопоставить развиваемые в скоростно-силовой подготовке, игровой и соревновательной деятельности качества с требуемыми в профессиональной деятельности характеристиками инженера путей сообщения систем сигнализации, централизации и блокировки.

3. Сделать выводы о значении скоростно-силовых, игровых и соревновательных упражнений в подготовке к профессиональной деятельности инженеров-электромехаников.

В возрасте от 18-23 лет нужно активно развивать физические качества и в том числе быстроту реакций. В этот период жизни человека, максимально активно проявляются силы основных мышечных групп. В дальнейшем это сила уменьшается в зависимости от возраста [4].

Тренировка благоприятно отражается не только на мышцах. Укрепляется и весь опорно-двигательный аппарат, прочнее становятся кости, связки, сухожилия. Систематические занятия физическими упражнениями заметно

вливают на внешние формы тела, способствуют его пропорциональному развитию в детском и юношеском возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить красоту и стройность [2].

Для исследования мы выделили три активных вида упражнений, которые, на наш взгляд, могли бы быть эффективны для подготовки инженеров-электромехаников.

1. Скоростно-силовая подготовка – характеризуется максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.) [6]. Для формирования скоростно-силовых способностей в подготовке студентов на занятиях по «Физической культуре» применяются комплексы беговых и прыжковых упражнений. Ведущими эти способности становятся в игре баскетбол, волейбол, гандбол, занятиях спринтерским бегом в легкой атлетике [5].

2. Игровая деятельность – это организация физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями [7].

Характер игровой деятельности на занятиях по физической культуре прослеживается в спортивных играх (баскетбол, волейбол, теннис, футбол и др.), а также любых подвижных играх.

3. Соревновательная деятельность – это выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил, занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств. Обязательное условие соревновательного метода – подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться [7]. Соревнования среди студентов часто проводятся как на учебных занятиях по физической культуре, так и во внеучебное время.

Каждый вид исследуемой физкультурной деятельности студента уже сам по себе способствует формированию требуемых для инженера-электромеханика характеристик. Однако, анализ особенностей скоростно-силовой подготовки, игровой и соревновательной деятельности позволяет вывести наиболее оптимальный способ их применения в процессе подготовки студентов. Таким способом можно считать сочетание всех трех видов физкультурной деятельности. К примеру, соревнование по выявлению лучшего в выполнении прыжковых и беговых упражнений носит характер игровой деятельности. В проведении эстафеты с применением челночного бега, различных прыжков, поворотов, приседаний и наклонов комплексно сочетаются и скоростно-силовая подготовка, и игровая и соревновательная деятельность.

То же самое относится и к подвижным играм. Например, в игре «Рыбак и рыбки» играющие (рыбки) располагаются по кругу. В центре – водящий (рыбак) со скакалкой в руках. Водящий приседает или наклоняется и, держа скакалку за один конец, раскручивает ее вокруг себя, перехватывая за спиной. Играющие подпрыгивают, не выходя за пределы движения скакалки, когда она приближается к их ногам. Игрок, допустивший ошибку, становится рыбаком и ловит всех остальных рыбок.

Как видно, для профессионально ориентированной подготовки по дисциплине «Физическая культура» в вузе имеются достаточные условия. Однако возникает вопрос, как сохранять быстроту реакции и оперативность действий инженера в производственной среде?

Недоступность в условиях трудового дня и на рабочем месте инженера-электромеханика спортивного помещения, оснащенного беговыми дорожками и специальным инвентарем, затрудняет выполнение необходимых упражнений. Поэтому на производстве для повышения тонуса мышц и нервной системы можно применить менее активные, но достаточно действенные упражнения. Например, подвижные игры и игровые задания в перерывах в работе обеспечат переключение внимания, активизацию процессов реагирования, короткого, но быстрого (резкого) движения.

Таковыми мероприятиями могут быть занятия с восприятием:

– на слух – «Ответная реакция» (тренируемый встает спиной к тренеру, тренер хлопает в ладони, а тренируемый в это время должен сделать ответную реакцию, например, присесть, как можно быстрее), «Ложная тревога» (необходимо схватить предмет быстрее соперника по хлопку тренера);

– на зрение – «Чет-нечет» (в парах, каждый по очереди из команды «выбрасывает» на пальцах одно из чисел от одного до пяти, ведомый должен выбросить свое число, но противоположное по значению); «Линейка» (тренируемый должен большим пальцем прижать к стене линейку, которую отпускает тренер, чем меньше сантиметров пролетит линейка, тем лучше) [3].

Активный образ жизни является одним из лучших способов повышения настроения и борьбы со стрессом. Зачастую стресс и плохое настроение порождают неуверенность в себе, рассеивают внимание и снижают точность действий. Все это мешает добиваться поставленных целей. Регулярные занятия (два-три раза в неделю) предложенными физическими упражнениями позволят получить действенный результат по улучшению деятельности инженеров-электромехаников на производстве.

Подводя итоги проведенного исследования, можно сделать вывод, что инженерам путей сообщения систем сигнализации, централизации и блокировки для сохранения хорошего профессионального здоровья необходимы физические нагрузки в скоростно-силовой подготовке, игровых и соревновательных упражнениях. Упражнения, направленные на увеличение скорости реакции, могут оказаться очень полезными для инженеров-электромехаников, которые ведут преимущественно сидячий образ жизни.

Список литературы

1. Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте [Эл. ресурс]. URL: <http://www.eav.ru/publ1.php?publid=2006-12a02> (дата обращения 18.03.2016).
2. Влияние физических упражнений на организм [Эл. ресурс]. URL: <http://presentway.com/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm/> (дата обращения 18.03.2016).
3. Как увеличить скорость реакции. Практика и упражнения [Эл. ресурс]. URL: <http://yavara.vodko.info/kak-velichit-skorost-reakcii-praktika-i-uprazhneniya/> (дата обращения 18.03.2016).
4. Спорт. Основы спортивной подготовки [Эл. ресурс]. URL: http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php?print=Y (дата обращения 18.03.2016).
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
7. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учеб.-метод. пособие / Я. В. Чуб. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2016.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Шарифуллин А.И., Медведева С.А.

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

Физическая культура – особая и самостоятельная область культуры, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, воспитание