

16. И.п. стоя, палка на плечах, «как коромысло». Подняться на носки, руки поднять вверх, голову вверх, удерживать позу 5 секунд, вернуться в И.п. [2]

Таким образом, использование специальных упражнений в работе со студентами вуза на занятиях по физической культуре будет способствовать профилактике нарушений осанки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Т.М., Максимова Л.Я. Физическая культура при нарушении осанки и остеохондрозе позвоночника. Методические рекомендации. - М.: Прометей, 2004. С. 24
2. Епифанова В.А., Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 2001. С. 592
3. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. - М.: Прометей, 1995. С. 245
4. Рипа М.Д. Оптимизация процесса реабилитации больных и ослабленных студентов средствами оздоровительно - лечебной физической культуры. - М.: МГПИ, 2003. С. 112

THE LITERATURE

1. Antonova T.M., Maksimova L.Ya. Physical culture in violation of posture and osteochondrosis of the spine. Guidelines. - M: Prometheus, 2004. 24 p.
2. Epifanova V.A., Medical physical culture: Handbook / Ed. V.A. Epifanova. - M.: Medicine, 2001. 592 p.
3. Ripa M.D. Physical culture and sports in the secondary school. - M.: Prometheus, 1995. 245 p.
4. Ripa M.D. Optimization of the process of rehabilitation of patients and weakened students by means of health-therapeutic physical training. - M.: MGPI, 2003. 112 p.

УДК 378.663:796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

*Щербаков Дмитрий Иванович, Симонова Ирина Михайловна
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье приведен обзор литературных источников о физическом развитии студентов высшего учебного заведения, занимающихся волейболом. Выявлена необходимость занятий физической культурой будущих специалистов железнодорожного транспорта, в данном случае, машинистов электропоездов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт, волейбол, физические нагрузки, психологическое состояние, машинист электропоезда.

Abstract. This article provides an overview of the literature on physical development of students of higher educational institutions involved in volleyball. Identified the necessity of physical training of future specialists of railway transport, in this case, operators of trains.

Index terms: physical education, student sport, volleyball, physical activity, psychological state, the train driver.

Введение. Современная система физического воспитания направлена на решение проблемы увеличения недостаточной двигательной активности студенческой молодежи. Для повышения интереса к занятию физкультурой и спортом студентов необходимо внедрять новые виды двигательной активности. Для этого проводятся факультативные занятия, тренировочные занятия в сборных командах, всевозможные соревнования внутри вуза. Повышается интерес студентов к занятиям этой формой двигательной активности и улучшается физическая подготовленность студентов. В настоящее время обучение в высших учебных заведениях характеризуется все возрастающей, чрезмерной учебной нагрузкой на студента, негативно отражающейся на здоровье будущего специалиста. У выпускников УрГУПС, получивших диплом по некоторым железнодорожным специальностям возникает необходимость в их хорошей физической подготовке. Так, профессия машиниста электропоезда требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил и способностей, повышенной координации, согласованности действий и культуры движений в сочетании с высокой степенью ответственности.

Актуальность. Современное производство и функционирование железнодорожной отрасли характеризуется повышенной сложностью и интенсивностью трудовых процессов, что требует от специалистов, выпускников транспортных вузов, быстроты и точности двигательных действий, высокой концентрации внимания и поиска нестандартных решений. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих железнодорожников к их профессиональной деятельности является составной частью всей системы физического развития. Многочисленные исследования позволяют говорить о том, что волейбол является одним из видов спорта, положительно влияющим на развитие основных физических качеств, необходимых работникам железнодорожного транспорта.

Цель исследования. Определение методики организации тренировочного процесса по волейболу с целью улучшения физических показателей студентов УрГУПС для их готовности к работе на РЖД.

Задачи работы и методы.

1. Проанализировать формулировки цели и задач физического воспитания студентов УрГУПС с целью определения его направленности.

2. Выявить отношение студентов к занятиям физкультурой и спортом для их будущей профессиональной деятельности.

3. Определить значение волейбола, влияющего на развитие основных физических качеств, необходимых в выборе профессии (машинист электровоза).

Для решения поставленных задач использовался теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы, анкетирование студентов УрГУПС.

В наше время современная техника и сложнейшая технология производства ставят перед работниками железнодорожного транспорта задачу управления трудовым процессом с высокой степенью эффективности. Профессия машинист электропоезда – довольно востребованная, но о ней слышно не так часто, как о профессии экономиста, юриста или менеджера. Перевозка пассажиров на земле и под ней – сложный процесс, требующий длительной подготовки и хороших физических данных. Будущие выпускники транспортных вузов, например, Уральского Университета Путей Сообщения, должны заранее знать, что выбранная ими профессия машиниста требует от человека выдерживать колоссальные психические и физические нагрузки. Машинист электропоезда постоянно находится в напряжении, а его внимание должно быть максимально сконцентрировано. На эту должность принимают здоровых и выносливых мужчин. Состояние их здоровья проверяют перед каждым рабочим днем на медосмотре. В течение рабочего дня организм машиниста выдерживает множество испытаний. На него воздействуют электромагнитные излучения, вибрации подвижного состава, пыльный воздух. За смену машинист перевозит около 9 тысяч человек. Перед каждой поездкой работник проходит тщательный медицинский осмотр. Особое внимание уделяется зрению, так как за смену осуществляется огромная нагрузка на глаза. Каждые 3-4 минуты зрачки машиниста то сужаются, то расширяются. При выезде на открытые участки (станции), машиниста на какое-то время ослепляет свет. Привыкнуть к такой нагрузке непросто. Помимо зрения, необходима быстрота реакции. Водитель поезда должен быть готов к непредвиденным обстоятельствам. Рабочий график довольно напряженный – 40 часов в неделю, с ненормированным началом дня

В УрГУПС огромное внимание уделяется занятиям физической культурой и спортом. Студенты обязаны посещать занятия два раза в неделю. Занятия ведутся по различным видам спорта. Помимо этого, в вузе ведется работа по 17 видам спорта в сборных командах университета. Созданы благоприятные условия для всех студентов, желающих дополнительно заняться физкультурой в свободное от учебы время. Волейбол - одно из самых популярных и массовых средств физического воспитания, неотъемлемая часть физической культуры. Особенно полезны занятия волейболом для тех, кто только начинает приобщаться к физической культуре и спорту. Занятия волейболом развивают в человеке такие необходимые физические качества как координация, глазомер, выдержка, внимание, сила, быстрота, ловкость, выносливость. Это уме-

ния и навыки, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности. Нагрузка выполняется с большой интенсивностью мышечной работы, включение значительного числа различных по структуре, характеру и степени сложности двигательных актов, среди которых основными являются действия с мячом (передачи, нападение). Волейболисты должны перемещаться по площадке в различных направлениях, с максимальной скоростью и различными способами (прыжки, бег). Возникает необходимость более внимательно рассмотреть вопросы, касающиеся теоретических подходов становления профессионально-отраслевой физической культуры специалистов железнодорожного транспорта, ее цели и задачи в формировании личности и требования, которые предъявляются при работе на железнодорожном транспорте [1]. Физическая нагрузка при занятии волейболом - это определенная мера влияния физических упражнений на организм человека. Физическая нагрузка, упражнения, физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния, являются средством для повышения уровня физической подготовленности [2].

Под физической подготовленностью понимают состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. Каждому студенту необходимо знать свою медицинскую группу, физическое развитие, уровень физической подготовленности. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности [3]. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека. Так волейбол-это вид спорта, развивающий все необходимые физические качества.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Нередко развитие быстроты зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. Гибкость - это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, внешней температуры, времени суток. Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счёт мышечных усилий. Выносливость - способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности. Ос-

новой критерий выносливости - это время, в течение которого человек способен выполнять заданную интенсивность деятельности. Ловкость - способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Координация - управление работой отдельных мышечных групп, осуществляющееся при достижении определенной задачи в реальном времени и пространстве. Волейбол является отличным средством для развития быстроты реакции и периферического зрения [4].

Для физического совершенствования, увеличения уровня физической подготовленности необходимо заниматься дополнительно физическими упражнениями, так как в рамках урочной системы даже при трёхчасовой недельной нагрузке данного времени недостаточно. Именно поэтому студентам УрГУПС, выступающим за сборную команду университета, представляется возможность дополнительно тренироваться и самосовершенствоваться. Они проводятся вне урочного расписания, в свободное для учащихся время.

Медицинская комиссия - стать машинистом могут только физически здоровые люди, прошедшие медицинскую комиссию специально для работников, с углубленной проверкой зрения, слуха, сердца. Проводится проверка у психиатра и нарколога с выдачей заключений.

Практическая значимость. Проведение исследования позволяет разработать и рекомендовать для применения в практике научно-обоснованных тестов и упражнений для развития физических качеств работников железнодорожного транспорта. Основными производственными обязанностями являются:

- ведение электропоезда с и выполнение маневровых работ;
- обслуживание подвижного состава (прием, сдача, профилактический осмотр) и ведение поезда на линии;
- неравномерное распределение периодов работы и отдыха, как на протяжении рабочего дня, так и при чередовании смен в течение недели, месяца; работа многосменная, нерегулярное чередование смен;
- загрузка внимания зрительного анализатора, восприятие сигналов с последующей комплексной оценкой связанных параметров;

На основании многочисленных источников, нами было проведено анкетирование. В нем приняли участие 30 студентов 1- 3 курса, которые хотели бы получить диплом по данной специальности. В анкете было четыре вопроса. Все участники посещают занятия по физическому воспитанию в отделении волейбола и относятся к основной медицинской группе.

1. Считаете ли Вы занятия физической культурой необходимыми для будущих специалистов железнодорожного транспорта?

2. Считаете ли Вы, что занятия волейболом развивают основные физические качества?

3. Считаете ли Вы, что занятия волейболом положительно влияют на психоэмоциональное состояние будущих машинистов электропоездов?

4. Считаете ли Вы здоровье одним из важнейших факторов, необходимых работникам РЖД?

Результаты исследования представлены на рисунке.

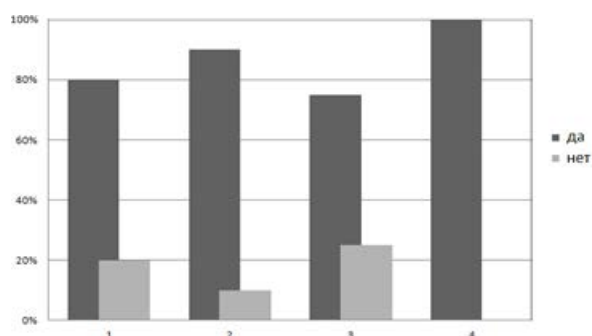


Рис. Отношение студентов к физической подготовленности будущих машинистов электропоездов.

Опираясь на содержание источников, ссылаясь на полученные ответы анкетирования, нами были получены следующие результаты. Большинство студентов считают, что физическая подготовленность необходима при поступлении на работу РЖД. Почти все они согласны с тем, что волейбол развивает основные физические качества будущих специалистов железнодорожного транспорта.

Вывод. Занятия волейболом, как и другими видами спорта, оказывают положительное влияние на здоровье молодых людей, воспитание психо- физических качеств будущих специалистов железнодорожников. А именно, машинистов электропоездов. Машинисты подвержены хроническому переутомлению. Главным критерием при отборе является возраст, крепкое физическое и психологическое состояние. К работе в РЖД приглашаются люди, прошедшие подготовку в специализированных университетах путей сообщения. Поступление на учебу возможно только после комплексного медицинского осмотра. Систематическая двигательная активность и физическая деятельность является надежным способом восстановления функциональных возможностей. В процессе выполнения физических упражнений, в данном случае при занятии волейболом, увеличивается способность продуктивно трудиться, повышаются резервные возможности организма студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ю.Н. Клещев, А. Фурманов. Учебник «Юный волейболист»
2. Станкевич Блазей. «состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе»
3. Марков К.К. и Николаева О.О. «экспериментальные исследования совершенствования психомоторных качеств игроков в современном волейболе»
4. В.К. Бальсевич автор научно методический журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
5. <https://medcollege5.ru/professii/kak-stat-mashinistom-poezda-rzhd.html>

LITERATURE

1. Yu. N. Kleshev, A. Furmanov authors of the textbook " Young volleyball»
2. Stankevich Blazey author of the article " state, problems and perspective directions of scientific researches in volleyball»
3. Markov K. K. and Nikolaeva O. o authors of the article " experimental studies of improvement of psychomotor qualities of players in modern volleyball»
4. V. K. Balsevich the author of scientific and methodical journal "Physical culture: upbringing, education, training»
5. <https://medcollege5.ru/professii/kak-stat-mashinistom-poezda-rzhd.html>

УДК 371.7 +37.037.1 (082)

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Медведева Светлана Адольфовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Кильмяшкина И.С., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются основные задачи и принципы оздоровительной физической культуры. Представлено множество определений термина фитнес, а также приведены примеры современных физкультурно-оздоровительных технологий и дана их краткая характеристика.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, фитнес, физкультурно-оздоровительные технологии.

Abstract. The article discusses the main objectives and principles of health-improving physical culture. Many definitions of the term fitness are presented, and also examples of modern sports and improving technologies are given and their brief characteristic is given.

Index terms: improving physical culture, fitness, and sports and improving technologies.

Ни для кого не секрет, что здоровье – это основа жизнедеятельности человека, от которой зависит материальное благополучие, трудовая активность, успех и долголетие.

Оздоровительная физическая культура говорит о тесной связи здоровья, уровня двигательной активности и образа жизни. И, несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, занятия спортом становятся одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Основные задачи оздоровительной физической культуры – это улучшение сопротивляемости организма к воздействию внешней среды, предупре-