

«Педагогические науки», с. 281-289. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://krvestnik.ru/pub/2015/09/YarlykovaOV1.pdf>

УДК:796

Рассолова Д.Д.

Rassolova D.D.

Уральский государственный университет путей сообщения
(УрГУПС), г.Екатеринбург, Российская Федерация
Ural State University of Railway Transport
(USURT), Yekaterinburg Russian Federation

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ,
НЕОБХОДИМЫХ БУДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES NECESSARY FOR
FUTURE RAILWAY SPECIALISTS

Аннотация. В статье представлен анализ развития координационных способностей студентов, как одного из физических качеств, необходимых будущим специалистам по направлению подготовки «Система обеспечения движения поездов». Снижение двигательной активности у работников умственного труда в современных производственных условиях, отрицательно сказывается на их здоровье, вызывает напряжение центральной нервной системы, способствует риску развития многих профессиональных заболеваний и приводит к состоянию стресса.

Abstract. The article presents an analysis of the development of students' coordination abilities, as one of the physical qualities necessary for future specialists in the direction of training "Train traffic support system". Decreased physical activity in knowledge workers in modern industrial conditions adversely affects their health, causes tension in the central nervous system, contributes to the risk of developing many occupational diseases and leads to a state of stress.

Ключевые слова: студенты, волейбол, координационные способности, здоровье, железнодорожный транспорт, инженер.

Keywords: students, volleyball, coordination skills, health, rail transport, engineer.

В настоящее время перед работниками железнодорожного транспорта ставится задача управления современной техникой, сложнейшими технологиями производства и современной техникой, решение проблем в управлении трудовыми процессами с высокой степенью ответственности и эффективности. Профессия работников системы обеспечения движения поездов (телемеханик, связист) очень востребованная. С каждым годом системы, используемые на железной дороге, становятся все более сложные и совершеннее. Будущим выпускникам этих специальностей предстоит в дальнейшем контролировать эксплуатацию сложнейших систем, диагностировать неисправности и поломки, организовывать производственные и технологические процессы технического обслуживания. Будущие специалисты должны владеть умениями использования и применениями в работе типовых методов расчета надежности в системе обеспечения движения поездов, планировать и организовывать работу коллектива исполнителей (ремонтных и монтажных бригад). Им необходимо уметь диагностировать и контролировать безопасную систему движения поездов, разрабатывать технологическую документацию по производству и ремонту, использовать компьютерные технологии в проектно-конструкторской деятельности, разрабатывать проекты испытания объектов, разрабатывать проектную документацию, принимать управленческие решения, оценивать ресурсы и затраты на техническое обслуживание систем обеспечения движения поездов и многое другое[4].

В наши дни наблюдается рост конкуренции между работниками, ненормированный график работы, выполнение профессиональных обязанностей при отсутствии двигательной активности. От долговременного пребывания в положении сидя перед компьютером, возможно появление стресса, значительное напряжение зрительного аппарата. У работников умственного труда, не занимающихся физкультурой и спортом, появляются проблемы в здоровье, связанные с нарушением осанки, с уменьшением жизненной емкости легких, с понижением обмена веществ и др. Это связано с работой в сменном режиме, высокой сложностью внимания, ответственностью, наличием риска для жизни. Будущим специалистам транспортных вузов придется работать с оптическими приборами и работой на персональных

электронно-вычислительных машинах, где требуется большая зрительная и физическая нагрузка.

Будущие выпускники транспортных вузов, например, Уральского Университета Путей Сообщения, должны заранее знать, что выбранная ими профессия, связанная с обеспечением движения поездов, требует способности выдерживать колоссальные психические и физические нагрузки, постоянно находиться в напряжении, их внимание должно быть максимально сконцентрировано. При современном уровне развития производства, от человека требуется высокий уровень развития его физических качеств: силы, выносливости, быстроты и др., а также координационных способностей, т.е. умения быстро управлять сложными двигательными действиями в условиях дефицита времени[3].

Многочисленные исследования по проблеме развития координационных способностей свидетельствуют, что в период учебы в вузе происходит совершенствование физических качеств, дальнейшее приобретение двигательного опыта, повышение и улучшение развития координационных качеств у студенческой молодежи, путем усвоения новых, еще более сложных двигательных действий, а также вырабатывается умение применять их в различных жизненных ситуациях. С помощью специально подобранных средств, на занятиях физической культурой развиваются ориентировка в пространстве, точность и координация движений, ловкость, быстрота реакции, совершенствуется вестибулярный аппарат, воспитывается чувство равновесия. Навыки, приобретенные при любой двигательной активности, могут быть использованы студентами в спортивных и жизненных ситуациях, в их будущей профессиональной деятельности.

Занятия волейболом развивают в человеке такие необходимые физические качества как координация, глазомер, выдержка, внимание, сила, быстрота, ловкость, выносливость. Нагрузка выполняется с большой интенсивностью мышечной работы, включая значительное количество сложных двигательных действий, среди которых основными являются действия с мячом (передачи, нападение, игра в защите). Волейболисты должны перемещаться по площадке в различных направлениях, с максимальной скоростью и различными способами (прыжки, бег)[1]. Регулярное применение упражнений на координацию у студентов на занятиях физической культурой во время учебного процесса, способствуют развитию всех двигательных способностей,

улучшают здоровье, способствуют повышению функциональных систем организма, приводят к улучшению технического мастерства, являются условием повышения их прикладной профессиональной подготовленности.

В учебно-тренировочном процессе волейболистов, для успешного решения поставленных перед ними задач, необходимо совершенствовать точность движений, обуславливающих ловкость, а высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей, дает возможность быстро переходить от одних технических действий к другим[2].

При игре в волейбол необходимо постоянство вестибулярных реакций, то есть обязательное применение координационных способностей в игре, которая разнообразна падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками и перемещениями.

Исследование проводилось в спортивном комплексе УрГУПС, в котором приняли участие студентки 2 и 3 курса в количестве 30 человек, занимающиеся по программе Физическая культура и спорт в отделении «Спортивные игры», имеющие основную медицинскую группу, обучающиеся по специальности «Система обеспечения движения поездов».

Для оценки координационных способностей студенток были предложены следующие тесты: передачи мяча над головой с обеганием стоек (А.В. Беляев, 2001), три кувырка вперед, челночный бег 3x10м, с (В.И.Лях, 1995) и простая проба на координацию (поза Ромберга-3).

Целью педагогического эксперимента было обосновать и экспериментально проверить эффективность применения средств, направленных на развитие координационных способностей волейболисток. На каждом занятии дополнительно были включены упражнения на развитие координационных способностей с применением следующих упражнений: различные броски и перемещения с баскетбольными, набивными, теннисными мячами; подвижные игры; специально-беговые упражнения с предметами и без них; эстафеты; упражнения на равновесие; прыжковые упражнения[2].

Особое внимание уделялось применению сложно-координационных упражнений. Это: кувырки вперед, назад через плечо, стойки на лопатках, стойки на руках у стены и др. В начале и в конце занятия студентки выполняли простую и более сложную

функциональную пробу «Попа Ромберга-3». Учебно-тренировочные занятия по волейболу, согласно учебной программе, проводились два раза в неделю, продолжительностью 90 мин.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей координационных способностей студенток в начале и в конце педагогического эксперимента

Тест	Начало эксперимента	Конец эксперимента
	M±m	M±m
Челночный бег 3x10 м, с	10,0±0,1 p<0,05	9,1±0,3 p<0,05
Передачи мяча над головой, с обеганием стоек, с	25,3±1,08 p<0,05	23,1±1,21 p<0,05
Попа Ромберга-3,с	13±0,15 p<0,05	15±0,19 p<0,05

Оценивая полученные данные волейболисток экспериментальной группы, при сравнении их результатов в начале и в конце педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. Сравнительный анализ результатов показал, что существенные различия наблюдались в тестах «Челночный бег 3x10 м» и в тестах «Передачи мяча над головой, с обеганием стоек,с». В проведении функциональной пробы « поза Ромберга-3,с», почти все студентки улучшили свои результаты.

Вывод: Занятия волейболом в вузе, как и другими видами спорта, оказывают положительное влияние на здоровье студентов, являются надежным способом восстановления функциональных возможностей, развивают психофизические качества, улучшают способность продуктивно трудиться, влияют на повышение резервных возможностей организма. Проведенное тестирование выявило повышение уровня развития координации вестибулярной устойчивости у большинства девушек, занимающихся физической культурой в отделении «Спортивные игры». Из полученных данных можно сделать вывод, что, методику проведения учебно-тренировочных занятий необходимо дополнять сложно-координационными упражнениями, на основе принципа системности и систематичности, включая в занятия кувырки,

стойки на руках, «колесо», упражнения в равновесии на различных опорах, способствующие развитию координационных способностей у студентов. Занятия физической культурой и спортом являются одним из средств подготовки студентов к трудовой деятельности и приспособления их к социальной среде. В дальнейшем это поможет выпускникам в их профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Волейбол: теория и методика тренировки: А. В. Беляев, Л. В. Булыкина Москва, Дивизион, 2011 г. 176 с.

2. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. 1994. №1. С. 48–50.

3. Марчук, С.А. Спортивно-игровой метод в психофизической подготовке студентов железнодорожного вуза // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26855> (дата обращения: 10.01.2021).

4. http://volhovogni.ru/articles/media/2018/3/12/professia_signalman

УДК 378.172

Рафикова А.Р.

Rafikova A.R.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь
г. Минск, Беларусь*

*The Academy of Public Administration under the Aegis of the President
of the Republic of Belarus, Minsk, Belarus
r_alena@rambler.ru*

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОЖИДАНИЙ СТУДЕНТОВ
КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
SATISFACTION OF STUDENTS ' EXPECTATIONS
AS AN INDICATOR OF THE QUALITY OF THE PROCESS
PHYSICAL EDUCATION

Аннотация. Информация о характере ожиданий студентов от процесса физического воспитания, а также насколько они были оправданы является полезной составляющей повышения качества образовательного процесса. Кроме этого поставленная перед студентами задача сформулировать свои ожидания служит своеобразным анализом собственных потребностей. Данный анализ позволяет лучше осознать