

1. Свободная энциклопедия «Википедия» – [Электронный ресурс]. Режим доступа: –

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86>

2. Сырцова М.В., Стрельцова И.А. «Влияние танцев на организм человека» – [Электронный ресурс]. Режим доступа: –  
<https://www.scienceforum.ru/2017/2232/26456>

3. Танцы - гармония души и тела. Режим доступа: –  
<http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/03/15/issledovatel'skaya-rabota-tantsy-garmoniya-dushi-i-tela>

4. Польза танцев для здоровья человека. [Электронный ресурс]. Режим доступа: – <http://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/>

## **КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВУЗОВ**

**Чуб А.Ю., Чуб Я.В.**

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

На здоровье человека влияют различные факторы (экология, наследственность, образ жизни и др.). Все они в совокупности приводят к тому, что повышается уровень заболеваемости и смертности. Причем страдают от этого не только пожилые, но и вполне трудоспособные люди и даже дети. Эти факторы приводят к тому, что сокращается средняя продолжительность жизни людей. Таким образом, передавать молодым людям знания о факторах здоровья, приобщать к культуре выбора средств сохранения здоровья и прививать заботу о нем – задача системы образования в целом и высшего образования в частности.

Здоровье как состояние физического и психического благополучия формируется в физической культуре, как известно, разнообразными способами. Но прежде всего, это физические упражнения с различной по структуре и дозировке физической нагрузкой, способствующей физическому развитию

человека. Развитие и совершенствование организма человека определяется по степени сформированности тех или иных физических качеств. Таким образом, посвятив занятия физическими упражнениями формированию физических качеств, мы прямо способствуем формированию физического здоровья человека.

Кроме того, сформированные на достаточном уровне физические качества, особенное значение приобретают в подготовке будущего работника железнодорожного транспорта. От специалиста, в этом случае, требуется быстрота и точность двигательных действий, работоспособность, сила, высокая концентрация внимания, а также быстрый поиск нестандартных решений. Представленные выше характеристики зависят, прежде всего, от таких физических качеств человека как ловкость, выносливость, сила, быстрота.

Ловкость – способность быстро, точно, целесообразно и находчиво справиться с любой задачей, которая требует движения. Она выражается в способности быстро реагировать, приводя свое тело в движение, удачно совершать различные комбинации действий, удерживать равновесие и баланс тела во время совершения телодвижений. Ловкость также требует активной мозговой деятельности, для лучшего решения поставленной задачи необходимо умение быстро продумать ход своих действий. В проявлении ловкости физические и психические качества человека выступают в единстве с наибольшей полнотой. Степень развития ловкости определяется по точности, экономности и рациональности движений. Чтобы привести свое тело в движение мы задействуем различные группы мышц. Их хорошее функционирование зависит от регулярности выполнения упражнений по поддержанию устойчивой работы механизмов опорно-двигательного аппарата. Все это требует специальной физической подготовки в тренировках специальной направленности. Специфичными в этом отношении являются, прежде всего, упражнения акробатического характера, часто применяемые в спортивной гимнастике, фигурном катании и др.

Выносливость определяется, как способность обеспечивать длительное выполнение какой либо деятельности без снижения ее эффективности, а также как способность противостоять утомлению [1, с. 127]. В основе проявления этого качества лежит единство взаимодействия практически всех органов и систем: обмен веществ в работающих органах, сердечнососудистой, пищеварительной, дыхательной, выделительной и центральной нервной систем. Для развития выносливости используются, в основном, упражнения циклического характера (бег, плавание, велоезда и т.п.), характер нагрузки в которых определяется интенсивностью, продолжительностью и числом повторений упражнения.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечного напряжения. Развитие силовых способностей происходит в упражнениях с повышенным сопротивлением. К таким упражнениям можно отнести упражнения с внешним сопротивлением и с отягощением весом собственного тела[1, с. 122]. Применение различных методов в условиях систематического использования максимальных силовых напряжений в развитии силовых способностей приводит к увеличению мышечной силы.

Быстрота – это способность выполнять различные действия с максимальной скоростью. В качестве основного средства развития быстроты используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Высоких результатов можно добиться за счет разностороннего воздействия на организм занимающихся путем увеличения максимальной скорости при помощи скоростных упражнений и путем увеличения максимальной силы мышц, участвующих в данном двигательном действии.

В процессе физического воспитания в вузе формирование физических качеств студента ведется постоянно, а степень их сформированности контролируется посредством их тестирования. В целях успешной подготовки специалистов железнодорожников к профессиональной деятельности в состав процесса обучения по дисциплине «Физическая культура» в Уральском

государственном университете путей сообщения обязательно должна быть включена профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Исходя из заявленных требований к профессиональной деятельности, мы определили необходимость формирования ряда физических качеств (ловкость, выносливость, сила, быстрота) в период обучения. Однако, формирование даже отдельно взятого физического качества предполагает наличие особых методических условий, значительных затрат времени и достаточной оснащенности материально-технической базы. Отсутствие всех необходимых составляющих в рамках изучаемой дисциплины определило подходы к комплексному формированию требуемых качеств у студентов.

На наш взгляд, комплексность подготовки может быть осуществлена за счет систематических занятий игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и др.), а также различного рода единоборствами. В этих видах спорта, хоть и не напрямую (косвенно), но сказывается формирующее действие на все заявленные выше физические качества. К примеру, ловкость, напрямую связанная с координацией, обеспечивается значительным объемом двигательных навыков и их комбинаций. Быстрота формируется в результате занятий боксом, футболом, хоккеем и других видов спорта, требующих результат за минимальное количество времени. Баскетбол характеризуется высокой физической активностью, большой напряженностью игровых действий, требующей от игроков больших функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. При занятии этим игровым видом спорта развиваются все физические качества человека: и быстрота, и выносливость, и сила, и ловкость. Кроме того, занятия игровыми видами спорта и единоборствами не только оказывает воздействие на развитие физических качеств и физиологические системы организма занимающихся, но и способствует совершенствованию морально-волевых свойств, психологической устойчивости, а также влияет на умственную сферу студентов [2, с. 52]. В результате комплексного формирования физических качеств в одновременном и, в тоже время, разностороннем (разноплановом) воздействии на студента

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.