

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](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

всесторонне развитой личности. В обществе она является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Основными задачами физкультурно-спортивной деятельности в вузе являются:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени.

4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Среди большого разнообразия спортивных дисциплин особое место стоит отвести многоборьям и игровым видам спорта. Сейчас всё большее распространение получают первые, а вторые привлекают как коллективизмом, так и тем, что в процессе игровой деятельности антропометрические данные во многом нивелируются за счёт потребности в разных амплуа и совершенствования правил состязания.

В наши дни спорт является неотъемлемой частью жизни и воспитания подрастающего поколения. Ведь спорт даёт здоровое поколение как в физическом, так и в морально-этическом направлении.

Спорт также придаёт людям уверенность в себе, в свои силы. У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать себя и

свои возможности. Из этого у человека складывается определённая самооценка. Повышение уровня самооценки влияет на волевые стремления и построение цели, плодотворность, качество и полезность человеческой деятельности, что может проявить спортсмен на соревнованиях.

Человек является творцом своего тела, и все, что он переживает в душе, незамедлительно и неизбежно запечатлится в его теле и в чертах его лица.

Таким образом, в традиционной русской культуре красота человека определяется его духовным развитием и красотой его души, проявляющейся во внешнем облике, телесной красоте.

Феномен эстетики тела можно трактовать в трех аспектах:

- *природное тело* – это биологическое тело индивида, подчиняющееся законам существования, функционирования, развития живого организма;
- *социальное тело* – результат взаимодействия естественно данного человеческого организма с социальной средой;
- *культурное тело* – продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала человека.

Также в контексте осмысления эстетики тела формируется понятие «телесной эстетики» – «телесности». Под этим концептом понимается тело с присущей ему двигательной активностью и экспрессивными формами проявления, а также красота и грация.

В волевом отношении невозможно достичь продуктивного результата в спорте, не преодолев целый комплекс как объективных, так и субъективных трудностей. Когда повседневно человек ведёт напряжённую борьбу с самим собой, появляется благоприятная атмосфера для создания объективных условий с целью формирования таких жизненно важных волевых качеств человека, как настойчивость, целеустремлённость, смелость и решительность, самодисциплина и инициативность.

Можно также отметить, что многие люди налаживают отношения с помощью спорта, познают других людей и себя. Более того, спорт обладает и

важной практической пользой: у людей уменьшается тревожность, напряжение и агрессия, улучшается состояние здоровья. Спорт – это своего рода антидепрессант, помогающий хоть на время забыть о своих проблемах, выплеснуть негатив и просто отдохнуть.

Спортом можно заниматься с удовольствием в любом возрасте. Кроме того, он особо полезен в пожилом возрасте, когда мышцы уже хуже работают, а кости слабеют. Самое главное – это подобрать правильный вид спорта. Ходить в тренажёрный зал совсем не обязательно. Приятный отдых можно устроить и у себя дома. Такого рода занятия будут способствовать профилактике заболеваний, а также профилактике развития депрессивных расстройств у людей пожилого возраста, связанных с кризисом выхода на пенсию и т.д.

Занятия спортом необходимо начинать с раннего детства. Сейчас создано огромное количество методик и рекомендаций по воспитанию в ребенке любви к спорту. Действительно, любовь к спорту должна начинаться с семьи. Совместные прогулки, пробежки, игры, катание на велосипеде, коньках, лыжи – все эти спортивные занятия можно проводить с семьей, что непосредственно будет влиять на сознание ребенка, на становление его личности, но и также будет благоприятно влиять на атмосферу в семье.

Таким образом, роль физической культуры и спорта в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, необходимо применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Все это, безусловно, формируется в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### Список литературы

1. Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: ежегодник. – М.: ГЦОЛИФК, 2010. – С. 58-68.
2. Круткин В.Л. Онтология человеческой телесности: (Философские очерки). – Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 2011. – 356 с.

3. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008. – 41 с.
4. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: АсТ, 2013. – 116 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная физиология. - М.: Владос, 2009.

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ**

**Шахназарян К.Р., Линькова Н.А.**

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

Как наука о здоровье гигиена находит все возможности для своего развития во многих странах, в том числе и в России, так как наше государство берет на себя заботу об охране и постоянном улучшении здоровья всего населения. Личная гигиена—совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека [1; с. 98, 3; с. 123].

Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Гигиенические навыки в жизни каждого студента играют очень важную роль. В них залог сохранения здоровья, гигиена — неотъемлемая часть качества жизни. Выпускнику вуза кроме личностных и профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Главную роль в решении этой задачи играет формирование у студентов здорового образа