

Стоит отметить, что при каждом клубе существуют и детские школы, группы которых тоже непосредственно ведутся, но уже не так обширно и ориентировано на публику. Привитие интереса к здоровому образу жизни – это первоначальная цель спортивных школ, которые действуют и готовят подрастающее поколение к их вершинам.

Список литературы

1. Статистика команд. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pro-smm.com/category/apps/>.

2. Самые популярные социальные сети в России / ПРО СМИ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.soccer.ru/blogs/-record/1123887/zenit-spartak>.

Кузнецова А.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Значение физической культуры в формировании профессиональных качеств у будущего специалиста-инженера

Система подготовки современного специалиста должна включать в себя формирование не только профессиональных навыков, но и личностных качеств будущих инженеров, который должен обладать большим кругом компетенций, необходимых ему для выполнения своих обязанностей [3].

В структуре профессиональной деятельности современного инженера, благодаря системно-функциональному анализу, стало возможным определить, что работа специалиста данного профиля отличается преимущественно интеллектуальной нагрузкой, требующей постоянной концентрации на решении тех или иных проблем. Такие производственные условия вынуждают специалистов обладать высокой работоспособностью и выносливостью, так как решение профессиональных задач требует приложения значительных моральных и физических усилий. Эффективность деятельности во многом зависит от состояния здоровья, функциональной и физической подготовленности [1].

Высшие учебные заведения каждый год решают поставленную перед ними задачу по повышению качества подготовки специалистов, в том числе в области физической подготовки. Принимая во внимание тот факт, что с каждым годом физическое состояние молодых людей, поступающих в вузы, ухудшается, стоит отметить, что руководство и преподавательский состав накопили достаточно опыта решения стоящей перед ними проблемы по повышению профессиональной конкурентоспособности.

При разработке любой методики обучения огромное значение имеют такие аспекты как: вовлеченность студентов в процесс обучения, вопрос его мотивации и формирования интересов.

Стоит отметить, что взаимодействие преподавателя и студента играет не меньшую роль в достижении тех или иных результатов в повышении эффективности учебного процесса по физическому воспитанию. С этих позиций необходимо рассматривать физическую культуру как деятельность студента, которая позволяет формировать у него устойчивую потребность к совершенствованию и формированию личностных качеств в дальнейшей профессиональной деятельности.

При организации физического воспитания студентов необходимо разрабатывать такую систему физических упражнений, которая позволит сформировать профессионально-прикладные навыки и готовность успешно действовать в условиях предстоящей трудовой деятельности [2].

Чтобы отчетливее понять технологию подготовки будущих инженеров, позволяющую им быть конкурентоспособными специалистами и в целом, менее уязвимыми работниками, стоит детально рассмотреть особенности их профессиональной деятельности.

Итак, работа инженера требует от него большой умственной нагрузки и моральной выносливости. Результаты и эффективность его работы во многом зависит от состояния здоровья, а значит и физической подготовки.

Профессиональная деятельность проходит в условиях закрытых помещений, в положении сидя, или, наоборот, стоя. Все это сопровождается

недостаточной освещенностью, резкими переходами от получения зрительной информации с экранов компьютера до составления отчетов, сбора материалов, их группировки, сведения в таблицы, анализа данных для ответственных выводов и заключений [4]. Работа инженера отличается редкими контактами с другими людьми, и требует от него навыков грамотного быстрого переключения между однотипной аналитической деятельностью и общением с людьми. По энергозатратам их деятельность характеризуется как категория легкого физического труда. Перманентная поза характеризуется наклоном головы и верхней части туловища вперед, дыхание – поверхностное, мышцы шеи, плечевого пояса, спины напряжены.

Таким образом, в профессиональной подготовке будущего инженерного работника, физическая культура играет немаловажную роль, она должна быть разнообразной и многогранной, включающей упражнения на быстроту, силу и выносливость, средства спортивных игр, занятия на открытом воздухе.

Регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют достигать максимальных спортивных результатов, и вместе с этим воспитывать такие личностные качества как дисциплина, организация, выдержка и конкурентоспособность.

В рамках разработки исследуемого материала проведено анкетирование конкурентоспособных качеств и профессиональных навыков студентов 2 и 3 курса, представленное в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов

Вопросы анкеты	3 курс			2 курс		
	Да	Нет	Иногда	Да	Нет	Иногда
В условиях соперничества я не отказываюсь от деятельности, а стремлюсь к максимальному результату	13/86,6	2/13,4	0	4/66,7	0	2/33,3
Включаюсь в работу, надеюсь на успех	12/79,9	1/6,7	2/13,3	6/100	0	0
В деятельности активен	11/73,3	1/6,7	3/13,9	2/33,3	1/16,7	3/50,0

При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления	11/73,3	1/6,7	3/13,9	6/100	0	0
Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля	11/73,3	1/6,7	3/13,98	4/66,7	0	2/33,3
Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели	14/93,2	0	1/6,66	3/50,0	0	3/50,0
При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание у меня трудное	11/73,3	2/13,42	2/13,42	2/33,3	1/16,7	3/50,01
Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу	11/73,3	4/26,64	0	2/33,3	1/16,7	3/50,01
Если рискую, то с умом, а не бесбашенно	8/53,28	5/33,3	2/13,42	3/50,0	1/16,7	2/33,32
Считаю, что успех в профессиональной деятельности больше зависит от профессиональных знаний, опыта и точного расчета, чем от удачи и везения	12/9,92	2/13,42	1/6,66	3/50,0	1/16,7	2/33,32
В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?	6/39,96	5/33,3	4/26,64	1/6,67	4/66,7	1/16,67
Преодолевали ли вы без особых усилий внутренне сопротивление, когда нужно было сделать что-то неприятное Вам (например, пойти на дежурство в выходной день)?	9/59,94	3/13,98	3/13,98	4/66,7	0	2/33,32
Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы посмотреть на обстоятельства максимально эффективно?	10/66,6	4/26,64	1/6,66	3/50,0	0	3/50,01
Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?	12/79,9	1/6,66	2/13,42	3/50,0	1/6,67	2/33,32
Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет Вам немало хлопот?	12/9,92	1/6,66	2/13,42	2/3,32	0	4/66,68

Примечание: в числителе количество опрошенных студентов, в знаменателе процентное соотношение анкетированных

Анализируя данные можно отметить, что к третьему курсу обучения дух соперничества и уровень конкурентоспособности возрастает. Однако, количество человек, готовых успешно выполнять работу и уверенных в себе на втором курсе выше, чем на третьем, возможно, это связано с тем, что они могут качественнее просчитать свои шансы и оценить вероятность успешного исхода, а соответственно и сделать вывод о состоятельности вкладывания времени и сил в определенные затеи. Количество активных в деятельности студентов выше на третьем курсе, а тех, которые не отступают от возникших перед ними препятствий – на втором. Настойчивость студентов в достижении определенных целей прямо пропорциональна курсу, на котором они обучаются. Это доказывает тот факт, что студентов, результативность деятельности которых в течение долгого времени возрастает, на третьем курсе больше, чем на втором. Такой же результат имеют и те, которые сами побуждают себя к деятельности и не нуждаются в побудительных действиях со стороны. Немаловажным является и то, что третьекурсники склонны планировать свою деятельность на более далекую перспективу, они так же отчетливо понимают, что успех в профессиональной деятельности больше зависит от профессиональных качеств, а не от удачи и везения. Количество студентов, которые обдумывают последствия рискованных действий, находится на одинаковом уровне, что является неплохим результатом в силу стабильности.

Анализ анкетирования, показал, что студенты на старших курсах обучения начинают серьезнее относиться к своей будущей жизни. На это указывают многие факторы, включая и то, насколько качественно они планируют свои действия и поступки. Таким образом, можно сказать, что студенты третьего курса более приспособлены к профессиональной деятельности и дальнейшей самостоятельной жизни.

Вышеперечисленные навыки и способности являются профессионально-важными в работе инженеров. Необходимо отметить, что все качества становится возможным формировать посредством занятий физической культурой в высших учебных заведениях. Именно это указывает на значимость

и важность физической культуры как инструмента воспитания конкурентоспособного и компетентного специалиста.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда, М.: Знание, 1987.

2. Голубев И.П. Теоретические основы ГШФП студентов педагогических вузов: учебное пособие М., 1983. – 128 с.

3. Марчук С. А. Современные информационные технологии как средство повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию // Современные наукоемкие технологии. – № 12 (5). 2015. – С 897-901.

4. Молоткова Н.В., Гриднев В.А., Груздев А.Н. Проектирование системы формирования профессиональной культуры инженера средствами физического воспитания: монография. – Тамбов: Издательство ТГТУ, 2010. – 144 с.

Курицына А.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Десять тысяч шагов в день: правда или миф

Современный мир развивается с поразительной интенсивностью, проявляя все больше тенденций: как полезных для здоровья человека, так и крайне сомнительных. «Пить не менее восьми стаканов воды в день – норма здорового образа жизни», «Завтрак исключительно важен, это главный прием пищи», «2 000 калорий в день – именно столько нужно любому взрослому организму» – такие утверждения ежедневно наблюдаются пользователями сети Интернет, встречаются в дискуссиях обывателей и профессиональных спортсменов. Для многих людей они стали истинами. Кажется, что если им следовать, непременно улучшишь состояние здоровья и приведешь тело в идеальную форму без особых усилий. Однако эти «истины» до сих пор остаются спорными объектами исследований современных ученых.

Например, существует теория о 10 тысячах шагов: здоровый человек в норме должен проходить от 10 до 12 тысяч шагов сутки, что примерно равно