

ночью станете крепко спать. Составьте расписание дел, которые нужно сделать за день. Расставьте их в том порядке, в котором их нужно выполнить. Также следуйте правилам организации и оптимизации труда, который описывался выше. Распределение времени увеличит эффективность действий, и вы успеете сделать все, что задумали, не засиживаясь допоздна. Помните о чередовании умственных нагрузок с физическими. Абсолютно нормальным будет такой режим дня, при котором вы с утра ощущаете, что полны энергии и сил, встали бодрым и полностью выспались.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Основы рационального питания. М., 2001
2. <http://www.allwomens.ru/>

Орлова П.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

Перспектива развития профессиональной физической подготовки студентов вузов

В современном обществе, ведущая роль у студентов – профессионально образовательная. Многие направления обусловлены большим количеством теоретических часов, учебных практик и семинаров. Это также касается и направлений по специальностям: туризм, тренерская деятельность, физическая культура и спорт. Многие студенты делают упор на изучение теоретических дисциплин. Чаще всего мы думаем больше о тех событиях, к которым нам нужно подготовиться. Поэтому вырабатываем больше умственных навыков, нередко забывая о физической форме и подготовке. Важно помнить, что физические нагрузки делают человека выносливее, сильнее, крепче.

Движение – один из важных факторов роста и развития, поддержки и совершенствования внутреннего состояния организма и его функций. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,

полноценную и радостную жизнь», так говорил Гиппократ о физическом воспитании человека. Таким образом, действия, направленные на улучшение организма впоследствии, приведут к улучшению тонуса мышц, суставов и связок, повышению жизненной активности, правильной работе гормонов и обменных процессов [1].

Обратим внимание на еще один основополагающий механизм в выполнении физических упражнений – доминанта головного мозга. Этот импульс возникает глубоко в коре больших полушарий. Именно она оказывает влияние на проявления организма при тренировочном процессе. Физическая культура помогает сохранять и поддерживать физическую форму, координировать движения, расширять диапазон физически активных навыков. А также способствует повышению иммунного ответа организма, устойчивости к стрессу и раздражителям, температурам, радиоактивным веществам, излучению. Исходя из выше сказанного, движение является одним из важных факторов физического воспитания. Следует обратить внимание на ценность и суть этого элемента.

Ценностями подготовки и воспитания выступают: здоровье, спортивная форма, физическое и духовное развитие человека, проявление способностей, выявление слабых мест и работа над ними.

Суть подготовки состоит в укреплении и поддержании хорошей физической формы, здоровья организма в целом.

Профессиональная прикладная физическая подготовка имеет следующее определение: **ППФП** – это система специальной физической подготовки, которая формирует прикладные, физические, психические и специальные знания, качества и способности для психофизической готовности человека к деятельности в рамках профессии [2]. Направленность подготовки – достижение и совершенствование уровня физических, психологических качеств, которые нужны для выполнения профессиональных задач. ППФП студентов должна быть связана не только с физическим воспитанием, но и с общим процессом обучения и воспитания. Такой подход ускоряет процесс

профессиональной адаптации, приводит к повышению профессионального мастерства, достижению высокой работоспособности и производительности труда, способствует становлению личности профессионала.

Качества, определяемые как профессионально нужные: быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, характерны для всех видов физической работы. Одни виды труда предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие – к скорости или ловкости, третьи к силе отдельных групп мышц. Заблаговременное акцентированное формирование нужных прикладных физических качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач профессиональной подготовки. Однако существует ряд профессий, связанных с сидячей, умственной работой. Она требует от человека сосредоточенности, актуализации внимания, терпеливости и усидчивости, быстрого восприятия и анализа информации. В таких специальностях студентам стоит обращать внимание и на физические нагрузки. Они помогут расслабиться и переключиться, избежать стресса, прийти к быстрому решению профессиональных задач [3].

Основными путями развития таких качеств являются: учебные занятия и семинары, самостоятельные тренировки и ОФП. Независимо от вида занятий, студенты могут сформировать нужные профессиональные навыки и качества личности. В этом поможет преподаватель, тренер или специальное приложение для самостоятельной подготовки [4]. Многие виды спорта и подвижные игры помогут выстроить план возможной бытовой ситуации при взаимодействии с коллегами в процессе выполнения профессиональных видов работ. Соблюдение норм и правил в спортивной деятельности, таких как: коллективизм, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самоорганизация; проецируются в обычной и профессиональной деятельности. Трудности и привычка перебороть свои страхи для достижения результата – подпитывают волю, характер и трудолюбие студентов. Поэтому физическая культура и прикладная профессиональная физическая подготовка является важной для каждого

студента. При правильном распределении сил и возможностей раскрывается: личность студента, повышаются профессиональные компетенции, стрессоустойчивость, образное и рациональное мышление.

Список литературы

1. Кошелев В.Ф. Учебное пособие «Физическое воспитание студентов технического ВУЗа». Электронный архив УГЛТУ [Текст электронный]. Екатеринбург, 2015.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Издание третье. Ростов – н/Д: Феникс. 2004. – 290 – 319

3. Полиевский С.А., Старцева И.Д., учебное пособие по физической культуре и спорту «Физкультура и профессия». (Российская национальная библиотека) Москва. 1988. – 159 с.

4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Ткачѳв Ф.Т. Физическая культура в трудовом процессе. Издательство – Здоровье. (Российская национальная библиотека) Москва “Высшая школа”. 1982. – 94 с.

Пелевин Н.М.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Проблемы физической подготовки современных студентов на примере железнодорожного вуза

При сравнении современных норм проекта «ГТО» с нормами, принятыми 17 января 1972 года, определено, что во всех возрастных категориях показатели 1972 года выше современных. При этом известно, что физическая подготовленность напрямую связана с физическим состоянием и здоровьем населения. Очевидно, что основной причиной ухудшения физических показателей является ухудшение здоровья населения, в частности студентов в возрасте от 18 до 22 лет.

В последнее время этой проблеме уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 65 % студентов имеют хронические заболевания, не