

2. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (методы стимулирование долга и ответственности, методы контроля и самоконтроля в устной, письменной, лабораторной, проектной, тестовой форме).

Таким образом, элементами познавательной деятельности, которые ведут к ее активизации, являются как эмоциональная деятельность на уровне восприятия событий и формирования представлений, что обуславливается психолого-возрастными особенностями учащихся, так и мыслительная деятельность на уровне теоретического осмысления ими явлений и фактов.

Библиографический список:

1. *Бабанский, Ю.К.* Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Москва: Педагогика. 2003. Текст: непосредственный.
2. *Глассер, У.* Школы без неудачников. Москва: Прогресс. 2009. Текст: непосредственный.

Николаева Е.А., Баранов Д.Н., Степин Г.В.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассматривается уровень развития рефлексии у студентов вуза, занимающихся специализацией баскетбол на занятиях физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная направленность практических занятий в данной специализации. В результате проведенного исследования мы видим, что студенты старших курсов конкурентоспособны и готовы к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: рефлексия, физическая культура, баскетбол, профессионально-прикладная физическая культура.

Физическая культура и спорт развивается ещё с древних времён. Физическая культура – это целый ряд психолого – педагогических аспектов и методов развития тела. Занятие спортом помогает человеку сохранить и развить своё здоровье, как физическое, так и психологическое. Главная проблема студенческой молодёжи заключается в пониженной двигательной активности и вредных привычках. Также учеба, в вузе, оказывает на студента чрезмерную нагрузку как физическую, так и психологическую. Чтобы решить эти проблемы существуют разные системы физического воспитания. Однако не у всех студентов появляется интерес к физической активности. Для создания заинтересованности университет проводит спортивные мероприятия разного рода. Также вуз стимулирует своих студентов участвовать в ежегодных спортивно-массовых мероприятиях, таких как: «Лыжня России», «Кросс нации» и т.п. Многие выпускники нашего университета идут работать в ОАО РЖД, работа в этой отрасли очень тяжела и требует физической и психологической выносливости.

Актуальность. Любая современная работа, особенно в железнодорожной отрасли, требует от работника концентрированности, быстроты и правильности решений, умения нестандартно мыслить [2]. Система физического воспитания, которая используется в нашем университете, направлена на подготовку будущих специалистов железнодорожной отрасли. Для такой разносторонней подготовки подходит такой вид спорта, как баскетбол. Потому что баскетбол развивает не только основные двигательные качества, но и многие психологические качества, которые могут помочь студенту в будущей профессиональной деятельности. Также стоит сказать, что баскетбол –

это командная игра, следовательно, студенту будет легче выстраивать коммуникативные отношения с коллегами, для решения различных задач.

Цель исследования. Определить универсальный метод организации учебного процесса по физической культуре и спорту в вузе, который поможет улучшить физические показатели и подготовить студентов УрГУПС к будущей профессиональной работе.

Современное производство требует от работника высокой эффективности. Во – первых работник должен знать, как устроена высокотехнологичное оборудование и суть всех технологических процессов на производстве. Во – вторых он должен уметь применить свои знания и умения на практике. Можно привести большое количество профессий, где есть такие требования. Например, инженер путей сообщения, очень востребованная профессия в железнодорожной отрасли. Он должен знать устройство вагона, где расположены детали и для чего они предназначены. Также должен уметь создавать бесперебойный график движения поездов, который будет обеспечивать экономическую выгоду. Специалисты в этой области должны быть без хронических заболеваний, потому что данная профессия является достаточно вредной для здоровья. Постоянный шум влияет на слух, выбросы вредных веществ и электромагнитные поля могут влиять на развитие раковых клеток. Из-за возможного вреда для здоровья, инженеры путей сообщения ежегодно проходят плановый медосмотр, поэтому начиная со студенческой поры, здоровью будущего работника уделяется особое внимание.

Физическая культура и спорт занимает далеко не последнее место в жизни Уральского государственного университета путей сообщения и его студентов. Вуз работает по утвержденным федеральным государственным образовательным программам высшего образования,

где у студентов есть возможность сделать выбор специализации по предмету «Физическая культура и спорт». С первых дней учебы в высшем учебном заведении, студент сделавший выбор специализации «Баскетбол» занимается, в течение трех курсов обучения в вузе. Университет имеет большое количество сборных команд университета по разным видам спорта. Также есть возможность заниматься физической культурой и спортом в свободное от учебы время.

Физическое воспитание в университете состоит из ряда психолого – педагогических аспектов и методов. При проведении занятий используются такие методы физического воспитания как: специфические и общепедагогические. Баскетбол является одним из самых популярных и востребованных видов спорта. Так как данный вид спорта разнообразен как по физической подготовке, так и по психологической, мы можем утверждать, что занимаясь данным видом спорта, мы в полной мере готовим все основные качества будущего специалиста транспортной отрасли. В частности баскетбол развивает такие качества, как: выносливость, сила, ловкость, внимательность, координация, концентрация и т.д. Эти качества в будущем, пригодятся не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни. Выносливость развивается, благодаря активной игре с мячом в течении длительного времени и организм постепенно привыкает к высоким нагрузкам. Такое качество как сила необходима для того, чтобы выполнить большое количество бросков мяча по кольцу с разных дистанций, иногда требуется выполнить бросок по кольцу с 10 и более метров. При многократных бросках и длительном перемещении с разной скоростью и изменением направления, развиваются и мышцы рук, но и ног, которые тоже постепенно становятся сильнее и выносливее. Постоянная концентрация на мяче, во время игры, развивает внимательность, а также координацию. Также помимо физических

качеств развиваются и личностные психологические качества. Будущий специалист становится терпеливей, внимательней к деталям, а также он может справиться с задачей даже в стрессовой ситуации. Занятия баскетболом на уроках физической культуры, в целом, помогут студентам развить возможности своего тела и укрепить здоровье. Таким образом, в дальнейшем, студенту будет гораздо легче даваться его профессиональная деятельность, где молодой человек станет конкурентоспособным в обществе и уверенным в себе специалистом.

На основании литературных источников и проведенного теста на рефлексивность Карпова А.В. [1]; был проведен интернет-опрос в виде тестирования. В нём приняли участие 48 студентов – специализации баскетбол. Тестирование состояло из 27 вопросов. Все участники посещают занятия по физическому воспитанию в отделении баскетбола и относятся к основной медицинской группе (см.рис.1).

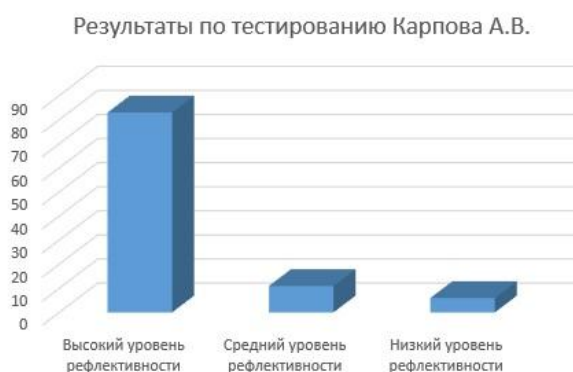


Рис. Уровень рефлексивности студентов по тесту Карпова А.В.

Исходя из результатов проведенного теста и изученных материалов, мы видим, что большинство студентов - 87%, обладает отличным самоконтролем, и имеют хорошую физическую подготовку. 10% молодых людей показали средний уровень рефлексии и способности человека выходить за пределы собственного «Я». Оставшиеся 3% совсем не готовы осмысливать, изучать и анализировать различные жизненные ситуации.

Вывод. Подводя итоги, хочется сказать, что баскетбол является универсальным методом физического воспитания студенческой молодёжи, помогает развить многие физические и психологические качества. Также он учит студентов работать в команде. В результате проведенного исследования мы видим, что студенты старших курсов готовы к будущей профессиональной деятельности. Исследование показало, что будущие специалисты принимают обдуманные, взвешенные и осмысленные решения, рассматривают различные гипотезы и варианты поставленных задач. Специалисту с такими психологическими качествами в будущем будет легко зарекомендовать себя на любом месте работы. Профессионально-прикладная физическая культура дает возможность молодым людям развивать те знания, умения и навыки, которые они смогут ежедневно применять и быть конкурентоспособным профессионалом.

Библиографический список

1. Карпов, А.В. Опросник рефлексивности [/https://psylab.info/](https://psylab.info/) (дата обращения 15.10.2021) Текст: электронный
2. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.

Овчинников Е. О, Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ПРОБЛЕМА СОХРАННОСТИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос сохранности здоровья и здоровьесформирования всего населения в период пандемии. Рассказывается, с какими последствиями и проблемами столкнулось