

Учет всех этих факторов позволяет разработать индивидуализированный и оптимальный подход к восстановлению спортсменов, что способствует достижению максимальных результатов в спортивной деятельности.

Библиографический список:

1. Захаревич, А. Л., Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсменов с использованием физиологических и морфологических параметров Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания юных спортсменов: практ. пособие / А. Л. Захаревич, А. С. Кузикович, Д. С. Пфейфер; РНПЦ спорта. Минск: РНПЦ спорта, 2017. 32 с. Текст: непосредственный.

2. Моногаров, В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров. К.: Здоровья, 1986. 120 с. Текст: непосредственный.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с. Текст: непосредственный.

4. Сивохов, В.Л. Сравнительные характеристики функционального состояния и адаптационных изменений организма школьников и юных спортсменов / В.Л. Сивохов, Е.Л. Сивохова // Междунар. науч. метод. конф. «Восток–Россия–Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий», 9–12 июня. 2005. Иркутск: ИрГТУ, 2005. С. 117–126. Текст: непосредственный.

УДК: 303.64; 65.011.56

Стрелков Е. А, Новожилова М. М., Котельников С. А.

Strelkov E.A, Novozhilova M.M., Kotelnikov S.A.

Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования

«Технический университет УГМК»

г.Верхняя Пышма, Россия

Non-governmental private educational institution of higher education

«UMMC Technical University»

Upper Pyshma, Russia

mr.rgppu@mail.ru

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ-ВЫПУСКНИКОВ ПРИ ТРУДОУСТРОЙСТВЕ
НА ДОЛЖНОСТЬ ИНЖЕНЕРА АВТОМАТИЗАЦИИ
PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF ADAPTATION OF GRADUATE
STUDENTS WHEN APPLYING FOR THE POSITION OF AN AUTOMATION
ENGINEER***

Аннотация: В данной статье рассматривается адаптация молодого специалиста-выпускника к будущей профессиональной деятельности инженера автоматизации. В статье представлены физические мероприятия, которые направлены на адаптацию к профессиональной деятельности. Данная статья направлена на формирование у студентов-выпускников профессиональных ориентиров и карьерных устремлений.

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, студенты, профессиональная деятельность

Annotation: This article discusses the adaptation of a young graduate specialist to future professional activity automation engineer. The article presents physical activities aimed at adaptation to professional activity. This article is aimed at forming professional guidelines and career aspirations for graduate students.

Keywords: adaptation, physical education, student, professional activity

В современных реалиях вопрос о сохранении и укреплении собственного здоровья приобретает особое значение и признается неоспоримой необходимостью. Именно здоровье определяет множество факторов. Оно определяет эффективность адаптации выпускников высших учебных заведений в начале их профессионального пути. В условиях жесткой деловой конкуренции здоровье становится ключевым элементом социально-экономического благополучия. Современные преобразования и нововведения в экономической сфере, политике требуют разработки стратегий, которые были бы направлены на превращение здоровья в ценный ресурс, который способствует конкурентоспособности и стабильности общества. Решением проблемы укрепления и дальнейшего сохранения здоровья среди студенческой молодежи является активный контроль резерва здоровья. Студенты должны четко уметь оценивать свои физиологические возможности организма при выполнении задач в учебных и рабочих условиях, а также иметь возможность восстанавливать резервы своего здоровья в отведенное им для этого время трудовым регламентом. Поддержание и восстановление резервов связано с компенсаторными механизмами человеческого организма, которые восстанавливаются через механизмы поддержания стрессоустойчивости. Адаптация организма к различным условиям окружающей среды и интенсивным физическим нагрузкам зависит от специфики работ функциональных систем, которые подчинены и скоординированы между собой в пространстве и времени. Подобие механизмов адаптации свидетельствует о том, что на процесс адаптации к окружающей среде влияет общий уровень физической подготовки организма.

Самое большое тренирующее воздействие на все системы поддержания жизни оказывают физические нагрузки, которые способствуют дальнейшему формированию степени устойчивости к факторам риска. Развитие устойчивости к дальнейшим физическим нагрузкам обеспечивает эффективную, урегулированную работу эндокринной, иммунной, нервной и других систем организма человека. Проведение различных тренировок приводит к оздоровлению, что достигается путем соблюдения режимов труда и стандартных норм. Важность физической подготовленности человека для дальнейшей адаптации организма заключается в увеличении обмена веществ при постепенном увеличении физических нагрузок. В зависимости от интенсивности получаемых нагрузок увеличивается как теплоотдача, так и теплообразование. Процесс повышения температуры тела при физических усилиях опережает процесс теплоотдачи. Как результат, уменьшение веса, как один из важных атрибутов здоровья. Применение физических нагрузок способствует дальнейшему повышению работоспособности организма за счет улучшения функционирования внутренних органов, координированного взаимодействия функциональных систем, оптимизации гормональных и нервных

регуляций. Также с помощью физических нагрузок у человека повышается умственная и физическая работоспособность. Люди, у которых хорошо развита выносливость, могут выполнять одни и те же операции гораздо дольше, больше трудиться без потери эффективности и усталости. Таким образом, регулярное проведение тренировок, которые направлены на формирование выносливости, будет способствовать лучшей степени подготовленности организма студентов возрастной группы от 18 до 24 лет к будущей профессиональной деятельности.

Профессиональная трудоспособность — это способность организма человека долгое время в полном объеме выполнять определенную работу, которая характеризуется соотношением отдачи труда специалиста и потраченных им усилий.

Адаптация к профессиональной деятельности — это перестройка психофизиологических действий в организме для дальнейшего его устройства к изменяющимся условиям производственной и внешней среды.

Функциональные запасы — это резервы внутренних ресурсов, которые успешно используются для поддержания баланса организма в процессе выполнения конкретных рабочих задач с интенсивным уровнем компенсации, не вызывающих негативного воздействия на гомеостаз

Профессионально-производственная адаптация, которая реализуется в процессе трудовой деятельности человека, развивает такие качества у выпускника, которые необходимы для профессиональной успешности, а именно:

- Трудовая активность
- Инициативность
- Компетентность
- Самостоятельность

В период адаптации формируются у личности качества, которые необходимы в профессиональной деятельности на протяжении всей профессиональной карьеры.

Исследуя материалы, связанные с профессией инженера по автоматизации, были выявлены профессиональные заболевания. Они непосредственно связаны с цехом, в котором работает специалист. В данной работе задействованы все основные группы мышц. В частности, активную деятельность инженер проводит руками, ногами. Задействована спина. Стоит начать с упражнений, которые помогут студентам поддержать своё здоровье и подготовиться к адаптации на рабочем месте. Так одно из главных направлений в физической подготовке это выносливости— это физическое качество, которое выражается в способности выполнять длительное время определенную деятельность без потери эффективности. Выносливость — это то качество, которым должен обладать инженер автоматизации, так как работа может быть разной и это качество необходимо. Кроме этого, эти упражнения помогут укрепить и поддержать физическое здоровье. Для того, чтобы, развить это можно использовать следующий комплекс, состоящий из 5 упражнений:

- Планка (30 сек)
- Бег на месте и прыжки (30 сек)
- Прыжки в бок (20-40 повторений)

- Приседания с вытянутыми руками (15-25 повторений)
- Отжимание (10-20 повторений)

Для начинающих необходимо выделить 2-3 дня в неделю для этого комплекса, и делать по 3-4 подхода. Так же к этому комплексу можно подключить занятия по плаванию, лыжам или же различные секции, футбол, баскетбол, бадминтон или теннис, они помогут укрепить не только выносливость, но и натренировать внимательность.

Следующий комплекс упражнений можно использовать во время работы, так как инженер автоматизации может проводить за компьютером долгое время:

- Наклоны корпуса в сторону (8-10 повторений на каждую сторону)
- Сведение локтей перед собой (12-15 повторений)
- Подъем рук вверх (8-10 повторений на каждую сторону)
- Сгибание спины в полуприседе (10-12 повторений)
- Сведение рук за спиной (8-10 повторений на каждую сторону)

Этот комплекс необходимо делать как минимум один раз в смену, но можно делать и большее количество раз. Так же не стоит забывать про гимнастику для глаз:

- Расслабляющие движения верхнего века глаз, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз.

Наиболее статистически значимые зависимости установлены между уровнем общей физической подготовленности, выносливости студентов и их успеваемостью по общеспециальным и специальным дисциплинам. В то же время у студентов, имеющих низкие показатели учебной успеваемости, стабильно отмечалось заметное отставание в уровне развития физических качеств, особенно общей выносливости.

Рекомендуемыми мероприятиями по содействию профессиональной адаптации студентов являются:

- Профессиональная диагностика (оценка уровня готовности специалиста к профессиональной деятельности);
- Методическая помощь и консультирование (размещение актуальной информации на сайте, в изданиях вуза о рынке труда, навыках поиска работы, рекомендациях по составлению резюме, портфолио и т. д.);
- Программы обучения, направленные на формирование необходимых навыков для поствузовской адаптации в формате семинаров, тренингов, мастер-классов, конференций, посвященным проблемам трудоустройства и их решению;
- Создание условий для трудоустройства: организация взаимодействия студентов с потенциальными работодателями, участие работодателей в учебном процессе, организации стажировок, практик, формирование базы резюме и организация доступа к ней, создание и работа ассоциаций выпускников; взаимодействие со структурами службы занятости, органами власти, общественными организациями.

Приведенная динамика связей результатов профессионального обучения студентов с их физической подготовленностью свидетельствует о положительной

и достоверной зависимости между данными параметрами, что вызывает необходимость всестороннего и гармоничного развития у студенческой молодежи физических качеств (при определенном приоритете выносливости) для успешного овладения ими программой профессионального обучения.

Таким образом, сохранение и увеличение ресурсов организма, укрепление здоровья способствует улучшению здоровья и позволяет снизить степень стресса при адаптации, поддерживая организм на оптимальном уровне функционирования без лишней нагрузки на физиологические проблемы.

Не стоит забывать, что человек представляет собой единую систему биологических, социальных и психологических аспектов. Только при соблюдении гармонии между этими тремя функциями можно говорить о здоровье человека, обеспечивая оптимальную продолжительность жизни и эффективность труда, а также активность общества.

Библиографический список:

1. Марчук, С. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура и спорт" для студентов всех специальностей и направлений подготовки – Екатеринбург: УрГУПС, 2017 Марчук С. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура и спорт" для студентов всех специальностей и направлений подготовки – Екатеринбург: УрГУПС, 2017
2. Социально-педагогические и психолого-физиологические подходы к сохранению и укреплению здоровья в системе образования / Э. М. Казин, Е. К. Айдаркин, Н. Э. Касаткина [и др.] // Валеология. — 2012. — № 4. — С. 13–24.
3. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента: учеб. пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова; [науч. ред. Е. С. Набойченко]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 92 с.
4. Левченко, Е. С. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Левченко Евгений Сергеевич; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Москва, 2007. - 22 с.

УДК 296.8

Тимофеева Д.А. Комлева С.В.

Timofeeva D.A. Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state Vocational Pedagogical University,

Ekaterinburg, Russia

**РОЛЬ СЕКЦИИ ДЗЮДО В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**