

6. Изучение современных психологических и педагогических методик позволяет расширить понимание учебно-воспитательного процесса и эффективнее работать с учащимися.

7. Систематическая демонстрация собственного педагогического опыта способствует обмену ценными практиками и внедрению инноваций в образовательную среду.

8. Внимание к собственному физическому и психическому здоровью является предпосылкой высокой профессиональной эффективности и гарантией долгосрочного успеха в профессии.

Важной составляющей успеха педагога является его личностный потенциал, ориентированный на достижение качественных образовательных результатов. Кроме того, значимую роль играют профессиональные ценности и убеждения педагога, формирующие его систему ценностей и влияющие на эффективность его работы. Неоспоримо, что только объединение всех этих факторов может обеспечить высокую профессиональную компетентность и привести к успешному образовательному процессу.

Профессиональное развитие педагогов является важной составляющей физической культуры и спорта. Оно позволяет им совершенствовать свои навыки и знания, чтобы эффективно обучать и воспитывать студентов или детей. Существует множество разнообразных методов и форм профессионального развития, включая участие в лекциях, тренингах, конференциях, круглых столах и другие активности. Профессиональное развитие помогает педагогам быть в курсе последних тенденций и достижений в области физической культуры и спорта, что способствует повышению качества образования.

Преподаватель физической культуры должен обладать высоким профессионализмом, основанном на педагогическом направлении, экспертных знаниях и умениях, а также сознательном выполнении своих обязанностей перед обществом. Он должен обладать необходимыми качествами, которые позволят ему успешно выполнять свою профессиональную деятельность.

Библиографический список:

1. Дианов, Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. М.: КноРус, 2018. 184 с. Текст: электронный.

2. Кузьмина, Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. Москва, 1990. Текст: электронный.

УДК 796/799

Шляпникова П.Е., Потапова Н.В.

Shlyapnikova P.E., Potapova N.V.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport

USURT

Yekaterinburg, Russia

shlyapnikova-polina28@mail.ru

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО
СПЕЦИАЛИСТА**

**PROFESSIONALLY-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN THE
FORMATION OF A COMPETITIVE SPECIALIST**

Аннотация. В данной статье мы исследуем роль профессионально ориентированной физической культуры в формировании конкурентоспособного специалиста в области железнодорожного транспорта. В работе рассматриваются результаты исследования, проведенного среди работников, занятых в сфере экономики.

Ключевые слова: физическая культура; укрепление здоровья; профессионально-ориентированное физическое воспитание; физическая активность; сфера экономики.

Annotation. In this article, we explore the role of professionally oriented physical education in the formation of a competitive specialist in the field of railway transport. The paper examines the results of a study conducted among workers employed in the field of economics.

Keywords: physical education; health promotion; professionally oriented physical education; physical activity; economic sphere.

В современных условиях работодатели предъявляют все более высокие требования к здоровью, выносливости и трудоспособности кандидатов. К сожалению, статистика Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) свидетельствует о негативной тенденции к ухудшению здоровья населения России [4]. Проблемы со здоровьем у российской молодежи начинаются практически с рождения и усугубляются в последующие годы. Во многом ухудшение здоровья связано с недостаточной физической активностью.

Задачи:

1. Определить значимость физической подготовки в формировании здорового образа жизни
2. Определить влияние физической подготовки на психологическое здоровье человека
3. Выяснить какие методы использует ОАО «РЖД» для популяризации физической культуры

Цель работы - определить значимость физической подготовки в формировании конкурентоспособного специалиста

Современный мир требует от человека не только высокой интеллектуальной компетентности, но и физической подготовки, чтобы успешно справиться с вызовами, связанными с работой в сфере экономики.

Физическая активность способствует улучшению общего физического состояния человека, повышению выносливости, снижению стресса и улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, память и способность принимать решения. Все эти факторы являются неотъемлемой частью успешной работы в сфере экономики.

Кроме того, профессионально-ориентированное физическое воспитание может способствовать развитию таких навыков, как коммуникация, лидерство, толерантность, умение работать в коллективе и принимать решения. В процессе занятий спортом и физической активностью студенты могут учиться эффективно взаимодействовать с другими людьми, работать в команде, решать проблемы, анализировать ситуации и принимать решения.

Наличие различных физических заболеваний способно вызывать сильнейший стресс у человека, а длительное нахождение человека в состоянии стресса ведет к серьезным заболеваниям психики.

Рассмотрим, как физические нагрузки положительно могут влиять на состояние психики человека, и как они помогают избежать вышеперечисленных проблем.

В рамках исследования был проведен анализ уровня негативных психических состояний по Г.Айзенку (рис. 1). Чтобы определить влияние физической активности на производительность в экономической сфере, был проведен эксперимент с участием 10 экономистов. В течение 8 недель они выполняли программу физических упражнений, включавшую:

- Утреннюю зарядку
- Небольшие тренировки 4 раза в неделю

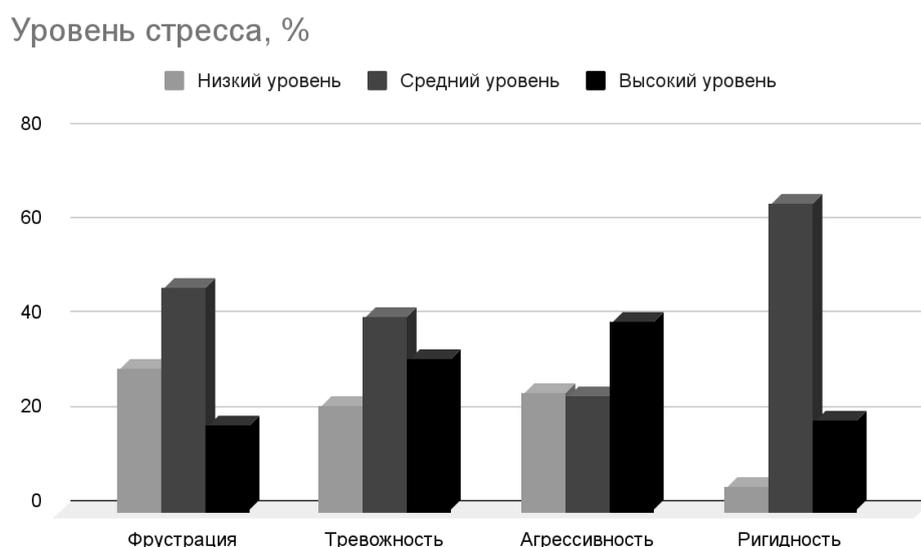


Рис. 1. Анализ уровня негативных психических состояний до проведения эксперимента

Этот опросник позволяет получить представление об уровнях тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности. Опросник состоит из 40 утверждений, каждое из которых описывает определенное психическое состояние. Испытуемому предлагается прочитать каждое утверждение и указать степень, в которой оно соответствует их текущему опыту [1].

На графике заметен повышенный уровень психологического напряжения у участников эксперимента, повышенный уровень стресса может негативно сказываться на психическом и физическом здоровье работников, приводить к

ухудшению качества работы, увеличению числа ошибок и несчастных случаев, а также к снижению мотивации и продуктивности.

По истечению назначенного срока, в течение которого испытуемые придерживались намеченного плана занятий, участникам было предложено вновь пройти опрос (рис.2).

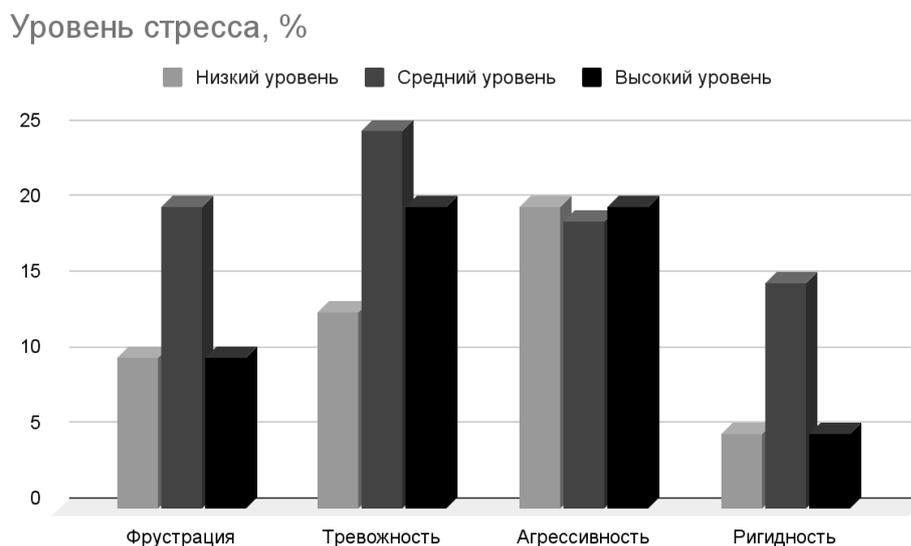


Рис. 2. Анализ уровня негативных психических состояний через 8 недель

После сравнения результатов двух проведенных опросов, можно сказать, что уровень стресса по всем показателям снизился, что говорит о том, что занятия двигательной активностью приносят многочисленные преимущества не только для общего физического состояния человека, но и для психологического здоровья. Физические упражнения снимают усталость нервной системы, повышая сосредоточенность, бдительность и скорость реакции. Это приводит к росту производительности труда и делает возможным выполнение сложных задач с большей эффективностью. Помимо этого, регулярные занятия спортом укрепляют здоровье, повышая иммунитет и снижая риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет и ожирение [3].

Осознавая важность физического благополучия, ОАО «РЖД» реализует комплексную систему, тем самым уделяет пристальное внимание здоровью и физическому благополучию своих сотрудников. Эта система включает в себя множество компонентов, направленных на поощрение физической активности, предоставление инфраструктуры и обеспечение бесплатных возможностей для занятий спортом.

Сотрудники ОАО «РЖД», демонстрирующие активное участие в корпоративных спортивных мероприятиях, получают различные виды поощрений. Эти поощрения варьируются от дополнительных отпускных дней до денежных премий и признания их достижений на официальных мероприятиях компании. Это позволяет мотивировать сотрудников к поддержанию здорового образа жизни и участию в спортивных состязаниях [2].

Подводя итоги, можно сказать, как физическая культура влияет на профессиональную подготовку:

1. Укрепление здоровья. Регулярные занятия физической культурой укрепляют иммунитет, улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма. Это позволяет будущим специалистам обладать энергией, высокой трудоспособностью и справляться с повышенными нагрузками, неизбежными в профессиональной деятельности. Здоровый организм является основой для успешного обучения и работы.

2. Развитие коммуникативных навыков. Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, способствуют развитию коммуникативных навыков, учат работать в команде, взаимодействовать с другими людьми и находить общий язык. Эти навыки играют важнейшую роль в успешной работе в любом коллективе, где требуется умение эффективно общаться, координировать действия и находить взаимопонимание.

3. Воспитание ответственности и дисциплины. Привычка выполнять физические упражнения в четко определенное время и при любых обстоятельствах воспитывает ответственность и самодисциплину.

Эти качества необходимы для успешной работы в любой профессии. Физическая подготовка играет важную роль в формировании конкурентоспособного специалиста. Совершенствование инфраструктуры физического воспитания в вузах является неотъемлемым условием подготовки высококвалифицированных и всесторонне развитых кадров для страны.

Библиографический список:

1. *Методика* Г. Айзенка «Самооценки психических состояний» - Государственное казенное учреждение Краснодарского края "Краевой методический центр" [электронный ресурс]
2. *Открытое* акционерное общество «Российские железные дороги» - распоряжение №377/р «О физкультурно-спортивных клубах ОАО «РЖД»»
3. *Exercise and stress: Get moving to manage stress* - Mayo Clinic [электронный ресурс]
4. *World health statistics 2023: monitoring health* [электронный ресурс]

УДК 796

Щербакова Е. А., Пермяков О. М.

Shcherbakova E. A., Permyakov O. M.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

yekaterina_shcherbakova_05@mail.ru

[*Oleg_magic@mail.ru*](mailto:Oleg_magic@mail.ru)

ПОДДЕРЖКА И РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ ***SUPPORT AND DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SPORTS IN RUSSIA***

Аннотация. В статье рассматривается важность поддержки и развития адаптивного спорта в России. Представлены основные направления государственной