ответственности, командного духа, стрессоустойчивости, уверенности в себе, настойчивости, упорства.

Психология важна не только в профессиональном спорте, но и в физической культуре в целом. Она помогает сделать спорт более интересным и привлекательным, преодолеть лень и отсутствие интереса. Сформировать правильную мотивацию, а именно не просто ставить перед собой банальные цели, такие как «сбросить вес», а более обширные и осознанные, связанные со здоровым образом жизни, укреплением здоровья и уверенностью в себе. Развитие волевых качеств, таких как умение преодолевать трудности, повысить выносливость, настойчивость и дисциплину. Сформировать позитивный образ жизни. Создать привычку к регулярным физическим нагрузкам, позитивному мышлению и здоровым привычкам.

Заключение. Знание психологии спортсменов – это не просто бонус к профессиональным навыкам тренера, а необходимое условие для успешного обучения и тренировки. Тренер, владеющий этими знаниями, может сделать свои тренировки более эффективными, мотивирующими и полезными для спортсменов.

Библиографический список:

1. Гончаров, В.И. Психология физической культуры: учеб. пособие. Владивосток, 2022.
2. Лукин, Ю.Л., Шелкунова Т.В. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие. Красноярск-Лесосибирск, 2018.
3. Марицук, Л. В. Психология спорта: учеб. Пособие. Минск
4. Словарь иностранных слов. Сост. Комлев Н.Г., 2006. Текст: электронный

УДК 796

Сергеев Е.А.
Sergeev E.A.

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

Ural State Transport University, Yekaterinburg, Russia

ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИЯХ

Аннотация. В данной работе сделана попытка рассмотреть актуальную проблему разносторонней подготовки инженерно-технических кадров средствами физической культуры и спорта. Раскрыта значимость профессионально-ориентированной направленности на уроках по ФКиС (элективные дисциплины (модули)) в высших учебных заведениях, отвечающие требованиям производственной деятельности. Дана сравнительная характеристика профессионально значимых компетенций, двигательных умений и навыков.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая культура, студент, вуз, железнодорожный транспорт, компетенции.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN MODERN PROFESSIONS

Abstract. This paper attempts to consider the current problem of psychophysical training of engineering and technical personnel by means of physical culture and sports. The significance of professionally oriented methods of conducting physical culture and sports (elective disciplines (modules)) in higher educational institutions that meet the requirements of industrial activities is revealed. A comparative characteristic of professionally significant competencies, motor skills and abilities is given.

Keywords: professionally applied physical education, student, university, railway transport, competencies.

В настоящее время ужесточились требования к специалисту телекоммуникационных систем и сетей железнодорожного транспорта, в связи с этим высшее профессиональное образование (ВПО) требует детального подхода к физической подготовленности студентов вуза [3]. Профессионалам в данной области необходимо владеть знаниями командной работы, готовности к нештатным ситуациям, владению профессиональными навыками, быстротой реакции, стрессоустойчивости и непрерывного самосовершенствования [1].

Сравнительную характеристику компетенций такой специальности как «Связь на железнодорожном транспорте» и различными видами физической активности можно провести по таким ключевым аспектам, как:

1. Тренировка и подготовка: В специальности «Связь на железнодорожном транспорте» проходят специализированное обучение организации связи на железной дороге, изучают технические характеристики оборудования, принципы работы и взаимодействия с коллегами. В свою очередь учебно-тренировочные занятия на уроках ФКиС направлены на развитие физических и ментальных умений и навыков, достижение высоких результатов в соревновательной деятельности.

2. Командная работа: В работе специалиста по связи и телекоммуникационным технологиям на железной дороге часто взаимодействуют в команде, координируя свои действия для обеспечения бесперебойной работы оборудования и систем связи. На учебных занятиях ФКиС командная работа также играет важную роль, поскольку в командных видах спорта игроки часто выступают в составе сборной команды, совместно добиваясь поставленных целей.

3. Технические навыки: Подобно спортивным умениям и навыкам, связисты должны обладать техническими знаниями и умениями для работы с оборудованием связи, а также для решения проблем, возникающих в процессе передачи информации.

4. Точность и концентрация: Как и в спорте, связисты должны быть точными и сконцентрированными в своей работе. Они отвечают за обеспечение связи между различными поездами, станциями и центральными пунктами управления, что требует высокой степени внимания к деталям.

5. Ответственность за безопасность: Как и в учебно-тренировочном процессе, где техника безопасности является приоритетом, связисты несут ответственность за обеспечение безопасности передачи информации, особенно при работе с железнодорожным транспортом.

6. Постоянная готовность: Связист на железной дороге должен быть готов оперативно реагировать на возникающие неполадки и нештатные ситуации, студенты-спортсмены, в свою очередь, должны быть в отличной физической форме, чтобы выдерживать напряженный игровой темп.

7. Быстрота реакции и принятие решений: Связист в ЖД транспорте должен оперативно диагностировать неисправность и найти правильное решение для ее устранения, также как и на практических занятиях по ФКиС необходимо быстро реагировать на развитие игровой ситуации и принимать верные тактические решения.

8. Стрессоустойчивость: Связист-железнодорожник работает в условиях повышенной ответственности, должен сохранять хладнокровие в нештатных ситуациях, аналогично спортсменам, которые должны уметь справляться с психологическим давлением и соревновательным стрессом.

9. Непрерывное совершенствование: Связист в ЖД должен постоянно повышать квалификацию, осваивать новое оборудование и технологии, будущие специалисты должны регулярно тренироваться, чтобы совершенствовать свое мастерство.

10. Использование техники и оборудования: Специалисты по связи на железной дороге работают с современным техническим оборудованием для обеспечения связи между поездами, станциями, диспетчерскими центрами и другими участниками железнодорожного движения. В современных видах спорта также используют специализированное оборудование для тренировок и соревнований, которое помогает достичь оптимальных результатов.

11. Стремление к достижению высоких результатов: Как в специальности «Связь на железнодорожном транспорте», так и в спорте стремятся к достижению высоких результатов, постоянно совершенствуя свои навыки, развивая профессионализм и стремясь к победам.

Таким образом, можно сказать, что специальность «Связь на железнодорожном транспорте», так и различные виды спорта имеют свои особенности, требующие от специалистов определенных знаний, умений и навыков, стремление к достижению успеха в своей деятельности [2].

Актуальность профессионально-прикладной направленности физической подготовки (ППФП) на железнодорожном транспорте обусловлена следующими факторами [4]:

1. Специфика профессиональной деятельности: работа на железной дороге связана с физическими нагрузками, вредными условиями труда, сменным режимом работы. Специалисты должны обладать высокой работоспособностью, быстротой реакции, координацией движений.

2. Обеспечение безопасности: От физической подготовки работников железной дороги зависит их способность адекватно действовать в нештатных ситуациях. Высокий уровень ППФП позволяет предотвратить производственный травматизм.

3. Снижение профессиональных рисков: Регулярные занятия ППФП помогают сохранять здоровье и трудоспособность работников. Это снижает риски развития профессиональных заболеваний и повышает надежность персонала.

4. Повышение эффективности труда: Физическая подготовка положительно влияет на работоспособность, выносливость, координацию движений. Это позволяет специалистам ЖД более качественно выполнять свои функциональные обязанности.

5. Мотивация и вовлеченность персонала: Занятия ППФП способствуют сплочению коллектива, повышению корпоративного духа. Это улучшает психологический климат и лояльность работников к компании.

6. Конкурентоспособность предприятия: Развитие ППФП в рамках ЖД-компаний повышает их привлекательность как работодателя. Это способствует привлечению и удержанию квалифицированных кадров.

Вывод. Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка на железнодорожном транспорте является актуальной и важной частью профессиональной подготовки персонала, обеспечивает высокий уровень безопасности, эффективности и конкурентоспособности отрасли.

Библиографический список:

1. Мишнева, С.Д. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов УрГУПС / С. Д. Мишнева, Е. С. Жукова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года. Нижневартовский государственный университет, 2018. С. 361-364. Текст: непосредственный.

2. Мишнева, С.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза / С. Д. Мишнева, И. М. Симонова // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 23 ноября 2023 года. Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2024. С. 138-141. Текст: непосредственный.

3. *Мишнева, С.Д.* Профориентация студентов вуза / С. Д. Мишнева, И. М. Симонова, А. В. Екимова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206). С. 263-266. Текст: непосредственный.

4. *Симонова, И.М.* Влияние социально-психологического климата в спортивной студенческой команде на эффективность результатов / И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза: Сборник научных трудов II Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 01 марта 2024 года. Екатеринбург: Уральский государственный университет путей сообщения, 2024. С. 115-120. Текст: непосредственный.

УДК 37.032.2

Сердюкова Е.А.

Serdyukova E. A.

Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: КАК МОТИВАЦИЯ И УСТАНОВКА ВЛИЯЮТ НА УСПЕХ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: Текст посвящен исследованию психологических факторов, влияющих на успех в спорте, с акцентом на мотивацию и установки спортсменов. Рассматриваются ключевые аспекты, которые могут помочь как спортсменам, так и тренерам оптимизировать процесс подготовки и достижения целей.

Ключевые слова: спорт, мотивация, психология, достижения.

В мире спорта успех не зависит только от физических способностей. Психологические факторы, такие как мотивация и установка, играют ключевую роль в достижении высоких результатов. Понимание этих аспектов может помочь спортсменам и тренерам оптимизировать тренировочный процесс и достичь поставленных целей.

PSYCHOLOGY OF SPORTS: HOW MOTIVATION AND ATTITUDE AFFECT SUCCESS IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION.

Abstract: The text is devoted to the study of psychological factors influencing success in sports, with an emphasis on motivation and attitudes of athletes. The key aspects that can help both athletes and coaches optimize the preparation process and achieve goals are considered.

Keywords: sport, motivation, psychology, achievements.

In the world of sports, success does not depend only on physical abilities. Psychological factors such as motivation and attitude play a key role in achieving high results. Understanding these aspects can help athletes and coaches optimize their training process and achieve their goals.

Понятие мотивации в спорте: