

заданий по степени сложности, времени выполнения, форм контроля и способов оценивания.

Применение личностно-ориентированных приемов позволит повысить мотивацию учащихся, создать ситуацию успешности, придать уверенность более слабым учащимся и, в целом, повысить уровень обученности школьников по предмету иностранный язык.

Таким образом, преподаватель иностранного языка призван выстроить эффективную педагогическую тактику, основанную на применении здоровьесберегающих технологий для снижения стрессогенных факторов в процессе урока и достижения достойных результатов обучения.

Библиографический список

1. Коваленко И.Г. Роль учителя иностранного языка в сохранении здоровья школьников. Проблемы современной науки и образования. 2013. №15
2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: Народное образование, 1998.

Анакина А.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА

Аннотация. В статье рассмотрена значимость занятий баскетболом на формирование как личностных, так и профессиональных качеств будущих специалистов железнодорожного транспорта. Занятия должны быть регулярными, при этом, должен учитываться уровень здоровья и физическая подготовленность студентов.

Ключевые слова: студенты, баскетбол, личностные качества, профессионализм.

В последние годы особое внимание уделяется к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Главными факторами, негативно влияющими на здоровье современной молодежи, являются: курение, злоупотребление алкоголем, отсутствие физической активности.

Опрос студентов Уральского государственного университета путей сообщения показал, что 52 % респондентов курят, правда постоянно курит только 24 % опрошенных, а время от времени 28 % от всего количества.

При этом определено, что курящих юношей больше (75 %), чем девушек (25 %). Те и другие курят, в основном, за компанию, чтобы поддержать разговор или отношения.

Интересно, что 83 % курящих студентов порой жалуются на головную боль, переутомление, усталость. Количество жалоб увеличивается в сессионный период, когда повышается интенсивность учебного труда и занятость студентов. Даже соблюдающий здоровый образ жизни студент испытывает определенные перегрузки, что прямым образом сказывается на их функциональном состоянии. При постоянном нарушении здорового образа жизни могут возникнуть необратимые изменения в организме [1].

На сегодняшний день студенты не видят опасности в регулярном употреблении алкоголя. Проводя опрос среди студентов УрГУПС, выявлено, что 60 % юношей и девушек употребляют алкоголь раз в неделю, 20 % могут выпить за компанию два раза в месяц, 15 % выпивают только в праздники, лишь 5 % опрошенных студентов против употребления алкоголя.

На основании проведенного опроса можно сделать вывод, что только 5 % студентов целенаправленно занимаются спортом, 28 % посещают секции/ клубы для поддержания себя в форме, 36 % ограничиваются зарядкой и пробежкой в утреннее или вечернее время, 31 % не занимаются спортом.

Занятие игровыми видами спорта требуют дисциплины, начиная от соблюдения режима дня, заканчивая выполнением установки тренера. Каждый спортсмен отвечает не только за себя, но и за результат всей команды. Поэтому формирование особого стержня является главной задачей любого спортсмена по игровым видам спорта.

В Уральском государственном университете путей сообщения баскетбол является одним из основных игровых видов спорта, способствуют развитию основных физических качеств человека (ловкость, быстрота, гибкость и т.д.). Именно данные физические качества помогают спортсмену осваивать технику игры и выводить ее на высокий уровень.

Играя в баскетбол, спортсмен часто подвергается резким движениям, поворотам, остановкам, что оказывает прямое воздействие на вестибулярный аппарат, что улучшает функциональную деятельность всего организма человека.

Во время занятий баскетболом происходит увеличение частоты дыхания спортсмена и может увеличиться до 50-60 циклов в минуту, при

этом известно, что в покое у здорового человека 20 циклов в минуту. Во время активной игры жизненная емкость легких увеличивается, и они пропускают воздуха от 120 до 150 литров в минуту [2].

Баскетбол воздействует на эффективность работы органов зрения. Игра в баскетбол тренирует периферическое зрение, расширяя его границы, тренирует глазные мышцы.

Игра в баскетбол прямым образом воздействует на нервную систему человека. В мозг поступают постоянные импульсы, которые стимулируют нервную систему и заставляют ее лучше работать и правильно реагировать на ситуацию.

Необходимо учесть, что баскетбол является командной игрой, что требует от коллектива слаженных действий для общей победы. Данное качество помогает студентом решать общие проблемы, объединяться для этого в команду, снижая негатив и агрессию в группе. В то же время, баскетбол способствует развитию лидерских качеств. В ходе игры, игрок может принять решения, которое может повлиять на общий результат игры [2].

Таким образом, можно отметить, что студенты отдавшие свое предпочтение баскетболу отличаются смелостью, активностью, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми, склонены к риску, держится свободно, раскованно. Молодые люди, увлекающиеся волейболом отличаются умение чувствовать пространство и быстротой реакции. Футболистов отличает твердость характера, стремление добиваться поставленной цели.

Современный учебный труд оказывает прямое воздействие на функциональное состояние студента, порой приводя к его нарушению, помимо физического здоровья, страдает психика молодых людей. Для снижения риска, сложившейся ситуации большое значение имеет мотивирование студентов к двигательной активности [2, 3,4].

Учеными доказано, что активные физические упражнения способствуют повышению адаптации к условиям жизнедеятельности человека. В данном случае, физическая активность повышает умственную и физическую работоспособность учащейся молодежи, что может значительно повлиять на эффективность учебного процесса [2, 3, 4].

Согласно проведенному опросу, среди студентов Уральского государственного университета путей сообщения выявлено, что 36 % первокурсников, 32 % второкурсников и 29 % третьекурсников посещают секции в университете.

Среди опрошенных студентов более половины хотели бы заниматься игровым видом спорта для поддержания себя в хорошей физической форме. Но отказывают себе в этом, объясняя это высокой

занятостью, невозможностью встать пораньше, многие не считают важным заниматься в секциях после занятий.

Опрос показал, что игровые виды спорта с активной физической нагрузкой являются более популярными среди молодежи. Студенты комментируют это тем, что физические нагрузки благотворно влияют на организм.

Студенты УрГУПС полагают, что игровые виды спорта в основном развивают только физические качества, менее половины задумываются о формировании личностных качеств. Самыми распространенными физическими качествами стали ловкость и быстрота. Среди личностных качеств наиболее популярными стали сила воли и смекалка.

Выводы. Исследования подтвердили, что игровые виды спорта стимулируют студентов к двигательной активности и гармонически развивают как умственные, так и физические способности. Исследование показало, что решение проблемы занятия студентов игровыми видами спорта целесообразно осуществлять путем популяризации личностных качеств, приобретаемых через занятие игровыми видами спорта.

Библиографический список:

1. Линькова Н.А., Кореганова М.А. Методика организации педагогического процесса в специальных медицинских группах. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер. междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, РГППУ, 2015. – С. 145-14
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Футбол, теория и методика физкультуры и спорта, учебники и учебные пособия по видам спорта: 2018 – 644с
3. Мотивация учащихся к занятием физической культурой [Электронный ресурс] // URL:<http://урок.рф/.ru> (Дата обращения 23.09.2019)
4. Иванова В. В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.08. / В. В. Иванова – Чита, – 2012. – 23 с.

Анфёров А.А.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
г. Екатеринбург, Россия

РАСТЯЖКА КАК ЭЛЕМЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ВОСТОЧНЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Аннотация: В статье рассматривается опыт работы по использованию растяжки как инструмента формирования культуры собственного здоровья, ответственного отношения к здоровью в процессе занятий в спортивной секции клуба по месту жительства.