

улучшения физического состояния и здоровья студенток в целом, нежели занятия аэробикой в зале.

Вывод:

1. Занятия аквааэробикой очень полезны для состояния девушек.
2. Аквааэробика оказывает большой комплекс положительных результатов на организм обучающихся в высших учебных заведениях.
3. Занятия аэробикой в воде эффективнее, чем в зале.

Библиографический список

1. *Гаврилик, М. В.* Аквааэробика в улучшении здоровья учащейся молодёжи / М.В. Гаврилик. Пинск, 2012. 412 с. Текст: непосредственный
2. *Колганова, Е. Ю.* Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: диссертация кандидата педагогических наук / Колганова Елизавета Юрьевна. Малаховка, 2007. 158 с. Текст: непосредственный
3. *Польза и противопоказания аквааэробики.* URL: <http://mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/polza-i-vred-akvaahrobiki>
Текст: электронный
4. *Проскурякова, О. В.* Аквааэробика / О.В. Проскурякова, Д.О.Шерашова. Тамбов, 2014. 18 с. Текст: непосредственный
5. *Сафонова, О. А.* Особенности влияния аквааэробики на организм человека. / А. Е. Шевцова, Д.А Быстрова - СПбГАСУ. Спб, 2018. 3 с. Текст: непосредственный

Смирнова И.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

t.sapegina54@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В последние годы существенно изменилась экономическая и социокультурная ситуация в России, что привело к модернизации отечественного образования, предполагающего теперь ориентацию на воспитание не только интеллектуальной, культурной, творческой личности, но и формирование конкурентоспособности студента как будущего работника.

Ключевые слова: студенты, конкурентоспособность, физическая культура.

Конкурентоспособность в целом представляет собой социально ориентированную систему способностей, свойств и качеств личности, отображающая ее допустимые возможности в достижении успеха в учебе, профессиональной и вне профессиональной деятельности.

Конкурентоспособность потенциального работника выражается в наличии у него психофизиологических, личностных и профессионально-квалификационных характеристик, отличающихся от аналогичных характеристик конкурентов в определенной сфере труда, в определенный момент времени наибольшим соответствием предпочтениям работодателя и требованиям, определяемым содержанием труда на конкретном рабочем месте, что позволяет конкретному человеку занять рабочее место [1].

Конкурентное преимущество обеспечивает превосходство на целевом рынке в условиях воздействия факторов окружающей среды. Оно формируется как в учебных заведениях, так и за их пределами.

Рассмотрим формирование конкурентоспособности будущего специалиста в высшем учебном заведении, а именно средствами прикладной физической культуры, потому как среди проблем, которые решает современное российское высшее образование, проблема

подготовки конкурентоспособных выпускников является одной из приоритетных.

Уровень конкурентоспособности современных студентов зависит от физических и природных способностей, генетически заложенных в индивиде, а также его желания или нежелания активно действовать в целях улучшения своего здоровья, повышения уровня образования и профессиональной подготовки.

Внутренние факторы, влияющие на конкурентоспособность студента, являются также факторами формирования компонентов трудового потенциала. К ним относятся, в числе прочих, и физиологические характеристики, которые включают пол, возраст, состояние здоровья, массу тела, рост, силу, выносливость и др. и обуславливают возможность выполнять те или иные трудовые функции [2].

Так общие физические данные конкурентоспособного студента выражаются в таких показателях как физическая работоспособность, физическая активность, хорошее самочувствие, внешний вид [3].

При этом явление конкуренции выражается в соревновательной позиции, борьбе за лидерство, деятельности в условиях неопределенности и риска, что нередко наносит ущерб здоровью и в дальнейшем крайне негативно влияет на конкурентоспособность личности. Поэтому целенаправленное, поддерживающее и развивающее воздействие на вышеназванные внутренние факторы в процессе образования, обеспечивая сохранение и гармоничное развитие здоровья обучающихся, будет способствовать и подготовке конкурентоспособных специалистов. И прикладная физическая культура представляет собой инструмент, необходимый для реализации данной концепции.

Однако для этого следует соблюдать некоторые принципы:

– нацеленность на комплексное развитие конкурентоспособности студентов, прежде всего, посредством позитивного воздействия на их физическое, психическое, психологическое и социальное здоровье;

– разнообразие и вариативность содержания и форм физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с потребностями, возможностями и интересами студентов с разными уровнями двигательной активности и здоровья;

– свобода выбора студентами элективных видов, форм, содержания физкультурно-спортивной деятельности как условие их саморазвития и добровольность их участия в таких видах деятельности;

– сотрудничество и взаимодействие студентов и педагогов;

– спортивно-массовая ориентированность учебного процесса физического воспитания и включение студентов в деятельность оздоровительного, досугового, развивающего, образовательного характера;

– использование основных видов здоровьесберегающих технологий: физкультурно-спортивные, физкультурно-рекреационные мероприятия, физкультурно-оздоровительное и психолого-физиологическое просвещение, психологическое и методическое сопровождение.

Физические упражнения помогают в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Занятия физической культурой способствуют сохранению и укреплению здоровья, формируют необходимые компетенции, необходимые для будущей профессии, повышают работоспособность человека, закладывая фундамент для прогрессивного профессионального развития,

способствуют формированию конкурентоспособности будущего специалиста.

Библиографический список

1. Корягина, Н.В., Тугуз Ф.К., Хазова С.А. Развитие конкурентоспособности студентов в условиях здоровьесберегающей образовательной среды вуза как исследовательская проблема теории физической культуры / Теория и практика физической культуры. 2014. №9. С. 17-19.
2. Ольховская, Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность как средство оптимизации подготовки профессионально-педагогических кадров / Сборник конференции НИЦ Социосфера. 2016. №6. С. 63-66.
3. Хохлова, И.И. Классификация факторов конкурентоспособности работника // Российское предпринимательство. 2011. Том 12. № 11. С. 52-56.

Соколова Е. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия
sokolovaevgenia5@gmail.com*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТА

Аннотация. Статья содержит теоретический обзор материалов по проблеме использования фитнес-технологий в тренировочном процессе легкоатлета, методические приемы для использования специальных фитнес-технологий для укрепления здоровья спортсмена, овладения новыми упражнениями и повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: фитнес-технологии, тренировочный процесс, легкая атлетика.

Результатом спортивной подготовки легкоатлета являются своеобразные морфологические и функциональные преобразования во