

INFORMATION SECURITY AND PROTECTION OF INFORMATION IN THE SPORTS INDUSTRY

Taskin Roman I.,

student of Faculty of Electrical Engineering USURT,

Simonova Irina,

senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg city

УДК 377.5

БЕГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Жукова Евгения Сергеевна

студентка факультета Экономики и управления УрГУПС,

Мишневa Светлана Данисовна,

*старший преподаватель Уральского государственного университета пу-
тей сообщения,*

г.Екатеринбург

Аннотация. Введение профессионально-прикладной физической подготовки в проект физического обучения учащихся отмечает значимость и необходимость сосредоточенного применения средств физической культуры и спорта в проф. подготовке студентов, обучающихся в Университете Путей Сообщения. В представленной статье установлены качества, необходимые специалисту как можно быстрее адаптироваться к своей профессии, а также определена значимость легкой атлетики в работе специалистов на железной дороге.

Ключевые слова: легкая атлетика, специалист железной дороги, физическая культура, умственная деятельность, физическое воспитание.

Abstract. The introduction of professional-applied physical preparation of the project of physical training of pupils notes the importance of the need for focused using of means of physical education and sports in professional preparation of students in Ural State University of Railway Transport. There are qualities that are necessary for specialist to adapt to their profession as soon as possible. And the importance of athletics in the work of experts on the railway is determined.

Index terms: athletics, railroad, physical training, mental activity, physical education.

В настоящее время каждое высшее учебное заведение при организации учебного процесса задается целью – осуществлять подготовку будущих специалистов на достаточно высоком уровне, включая применение современных методов, процессы воспитания, обеспечивая тем самым дальнейшее использование усвоенных знаний и умений в процессе каких-либо научных исследований или же в практической работе. Но стоит заметить, что полноценное применение полученных знаний и умений невозможно без оптимального состояния здоровья. Обеспечить высокую работоспособность и поддерживать состояние здоровья в норме могут регулярные занятия физической культурой, организованные специалистами. Отсюда следует вывод, что качество физической подготовки имеет немаловажное значение, как для будущей деятельности профессионала, так и для общества в целом [1].

Область занятости специалистов железных дорог крайне разнообразна. В частности, она охватывает и тяжелый физический труд, необходимый на строительстве и ремонте железных дорог. Также невозможно не учесть тот факт, что в работе железнодорожников присутствует доля риска, обусловленная тем, что их деятельность зачастую осуществляется в достаточно сложных условиях: в различных климатических и погодных условиях; в любое время года и суток, что может отразиться на состоянии здоровья работника. Труд железнодорожника очень ответственен и связан с безопасностью населения. Все это указывает на то, что специалистам железных дорог просто необходима хорошая физическая подготовка. Более того вышеперечисленные факты демонстрируют важность профессионально-прикладной направленности легкой атлетики у железнодорожника, ведь занятия данным видом спорта обеспечивают равномерное развитие мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, а также способствуют закаливанию организма. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.

«В здоровом теле - здоровый дух» что является формулой нормальной жизнедеятельности человека. Ведь еще во времена Конфуция в Китае знали о положительном влиянии физических упражнений на умственное развитие. Труд и физические упражнения в то время преподавались наравне с теоретическими занятиями. То же и в Древней Греции. Платон, например, был дважды Олимпийским чемпионом в смешанном виде единоборств, а Пифагор - чемпион по кулачным боям, что совсем не мешало им быть великими интеллектуалами своего времени [2].

В наше время ни для кого не секрет, что труд и занятия физической культурой влияют на психическое здоровье и способствуют умственному развитию человека. Учеными доказано, что воздействие физических нагрузок на центральную нервную систему происходит непрерывно и многообразно. Регулярная деятельность мышечной системы в двигательной активности имеет огромное влияние всецело на организм, она инициирует умственную работу человека, а также влечет за собой повышение продуктивности интеллектуального труда.

Физическая деятельность имеет связь с трудовой не только при выполнении тяжелой работы, но и при осуществлении умственной. В связи с тем, что физические упражнения благотворно влияют на психику человека, а также способствуют его умственному развитию, можно опять же сделать вывод о том, что физическое воспитание имеет большое значение в профессии железнодорожника. Как уже упоминалось выше, область занятости специалистов железных дорог крайне разнообразна. Помимо физического труда в их работе имеет место быть и интеллектуальная деятельность, которая также может воспитываться и развиваться физическими упражнениями.

Органическая почва взаимосвязи психической и физической сфер – это союз физического и духовного развития человека. Во время занятия легкой атлетикой человек обучается регулированию своей деятельности на базе осязательных, зрительных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и

чувств, начинается развитие двигательной памяти, мышления, воли и умения саморегуляции состояний психики. В свою очередь, почти все умственные процессы участвуют во время того, когда происходит процесс самоконтроля или саморегуляции двигательных действий. Это обусловлено тем, что физические упражнения создают человеку множество разнообразных препятствий и проблем (планирование, контроль, выбор правильной стратегии), что соответственно мотивирует человека приобретать навыки их решения.

В какой бы области не был занят специалист, физическое воспитание является для него необходимым. Занятия легкой атлетикой не только подготавливают специалиста к сложной трудовой деятельности и имеют оздоровительное значение, но и развивают такие необходимые качества, как скорость мышления, логика и рациональность.

Известно, что лёгкая атлетика - один из основных видов спорта, и отраслей в концепции физического воспитания населения. Она по праву получила звание «королевы спорта». Естественные движения человека – вот основа легкой атлетики. Занятия данным видом спорта обеспечивают многостороннее физическое развитие, а также способствуют укреплению здоровья людей. Легкая атлетика может похвастаться разнообразием различных упражнений, достаточно несложной техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в естественных условиях в любое время года – этим и объясняется популярность и массовость легкой атлетики. Издавна первыми упражнениями, которые повлекли за собой появление состязаний, а также масса из них используются в основном большинстве различных видов спорта. Так, беговая подготовка - это неотъемлемая часть тренировочного процесса в боксе, плавании, лыжных гонках, и многих других видах спорта. Наряду с бегом и ходьбой упражнения в прыжках и метаниях также влияют на дыхательную систему и систему кровообращения, но в меньшей степени способствуют развитию выносливости. В свою очередь, эти скоростно-силовые упражнения развивают силу, ловкость, быстроту и, конечно же, точность движений, что могут стать необходимыми составляющими в физической деятельности железнодорожника. Нами был проведен опрос среди студентов Уральского Государственного Университета Путей Сообщения. В опросе приняло участие 48 студентов с 1 по 5 курс. Мы предложили провести ранжирование 4 видов спорта, которые, по нашему мнению, является приоритетными и доступными у специалистов железнодорожного транспорта. Результаты опроса показывают, что 65 % учащихся считает универсальным видом спорта для своей профессии именно легкую атлетику, и она вышла на первое место в нашем опросе, 15 % респондентов на второе место поставили такой вид спорта как плавание. Третье место разделили такие виды спорта, как баскетбол и борьба, набрав одинаковое количество голосов, по 10% каждый. С результатами данного опроса можно ознакомиться в рис.

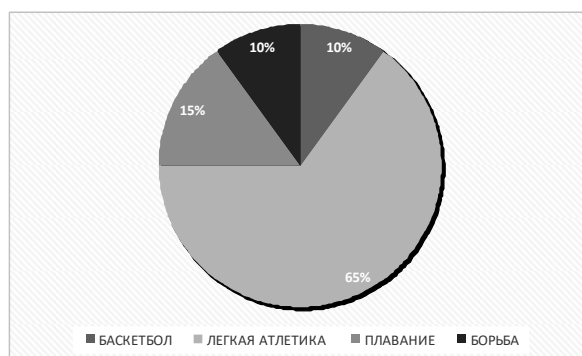


Рис. Приоритетный и доступный вид спорта у специалистов железнодорожного транспорта

Таким образом, легкая атлетика играет большую и значимую роль в общей физической подготовке специалистов железных дорог. Данный вид спорта развивает у работника все необходимые ему качества, касающиеся как труда физического, так и интеллектуального, обеспечивает готовность к работе в различных условиях и в любое время, повышает его работоспособность, а также производительность труда, снижает степень возможности не только профессиональных заболеваний, но и травматизма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.

RUN AS A MEANS OF FORMATION OF PROFESSIONAL IMPORTANT PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS RAIL SPECIALTIES

Eugene Zhukov S.

student at the Faculty of Economics and Management USURT,

Mishneva Svetlana Danisovna,

senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg

УДК 378.1+004

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Носонбаева Жулдуз Зейнегалиевна,

студентка третьего курса,

Марчук Светлана Азатовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург