



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*

Аннотация: внедрение информационных технологий в образовательный процесс вуза предоставляет возможность на более качественном уровне организовать физическое воспитание студентов.

Abstract: The introduction of information technologies in educational process of high school provides an opportunity at a better level to organize the physical education students.

Ключевые слова: вуз, компьютерные технологии, информатизация физического воспитания.

Index terms: school, computer technology, informatization physical education.

Применение современных технологий в процессе физического воспитания в вузе является необходимым условием подготовки будущего специалиста конкурентоспособного, владеющего информационными технологиями, навыками самостоятельного получения знаний, способного саморазвиваться, обладающего высоким уровнем общей культуры и физического здоровья.

Необходимым условием поддержания психофизического состояния и оптимального уровня работоспособности является наличие соответствующих знаний и умений, которые приобретаются в процессе изучения физической культуры.

Занятия по физической культуре преимущественно направлены на повышения физических качеств у студентов при этом недостаточно внимания уделяется теоретическим и методическим знаниям и навыкам.

Немаловажную роль в обучении студентов в современном вузе играют информационные технологии.

Цель работы: рассмотреть возможности использования новых информационных технологий в физическом воспитании студентов.

Анализ специальной литературы показал, что в сфере физической культуры и спорта применяются следующие информационные технологии:

- дистанционное обучение;
- компьютерные обучающие программы;
- базы знаний и базы данных;
- экспертные системы с элементами искусственного интеллекта;
- имитационное моделирование явлений и процессов (разработаны модели изменения физической, технической подготовленности, состояния здоровья учащихся и студентов в зависимости от их двигательных нагрузок, на основе которых создаются модельные базы данных);
- компьютеризированный контроль знаний, физических состояний;
- диагностические комплексы оценки и мониторинга состояния спортсменов.

Использование информационных технологий в образовании помогает решить следующие дидактические задачи:

- повышение индивидуализации обучения, совершенствование организации преподавания;
- повышение продуктивности самоподготовки учащихся и студентов, переход от иллюстративно-объяснительного обучения к проблемному, творческому;

– индивидуализация работы самого учителя, разнообразие видов учебной деятельности при условии реализации современных технологий обучения (информационные справочные и экспертные системы, компьютеризированные курсы обучения, автоматизированные обучающие системы и др.);

– ускорение тиражирования и доступа к достижениям педагогической практики;

– усиление мотивации к обучению;

– активизация процесса обучения, возможность привлечения учащихся к исследовательской деятельности;

– обеспечение гибкости процесса обучения.

Приобщение студентов к информационным технологиям при изучении дисциплины является важнейшим направлением в решении задачи информатизации в современном вузе и повышения профессиональной подготовки.

В сфере физической культуры и спорта информационные технологии применяются:

– в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. Использование современных компьютеров в целях предоставления знаний, создания учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществление контроля над усвоением информации;

– в качестве управления учебно-воспитательным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях, средства информационно-методического обеспечения;

– в качестве средства автоматизации процессов коррекции и контроля тренировочной и воспитательной деятельности и компьютерного тестирования умственного функционального, физического и психологического состояний учащихся и студентов;

– в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;

– в качестве средств автоматизации процессов, обработки результатов соревнований и научных исследований;

– при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов, занимающихся;

– в издательской, предпринимательской и рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта [2].

Учебный процесс является основным направлением использования информационных технологий в физической культуре. В ходе учебного процесса студенты знакомятся с теорией и методикой физического воспитания. Посредством компьютерных программ появляется возможность разрабатывать обучающие системы, направленные на контроль знаний, проводить компьютерные опросы, планировать и контролировать психофизическое состояние студентов.

Для обеспечения учебного процесса необходимо внедрять дидактические материалы, которые создаются на базе новых информационных технологий. К таким материалам можно отнести: мультимедийные обучающие системы, мульт-

тимедийные контролирующие программы и тесты, аудио и видео уроки, интернет-ресурсы образовательного назначения, лекции-презентации, учебные тренажеры овладения навыками и др.

Дидактический комплекс информационного обеспечения дисциплины «Физическая культура» включает содержание учебной программы, методические разработки к теоретическим и практическим занятиям, глоссарий, контроль знаний, тестирование, вопросы к зачету и экзамену, список обязательной и дополнительной литературы, репозиторий и др.

Информационно-компьютерная поддержка позволяет совместить функции накопления, хранения, анализа, систематизации информации и оценки подготовленности занимающихся, реализовать индивидуальный подход в процессе физического воспитания и, в частности, персонализации рекомендаций по коррекции, например, выявленных отставаний в физической подготовленности [1].

Внедрение информационной системы в процесс физического воспитания позволяет:

- создать круглосуточную поддержку студентов всех форм обучения;
- организовать новые формы взаимодействия в процессе обучения, в результате которых происходит изменение содержания и характера деятельности обучающего и обучаемого;
- обеспечить доступ к дополнительным информационным материалам, что, безусловно, способствует получению, достаточно высокого уровня образования;
- повысить скорость овладения студентами объемом и содержанием передачи учебной информации;
- обеспечить объективность, регулярность и оперативность диагностики знаний и умений, обучающихся;
- обеспечить самостоятельное овладение знаниями и умениями, что создает условия и стимулы для овладения навыками самостоятельной работы и самообучения;
- повысить интерес к изучаемой дисциплине за счет предоставления современных сервисов для получения знаний, возможности обсуждать учебные материалы с обучаемыми и преподавателями своего курса или учреждения;
- обеспечить учет, контроль и планирование обучения на уровне учебного заведения, учебной группы, каждого студента.

Внедрение информационных компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов предоставляет возможность на более качественном уровне организовать учебный процесс, тем самым способствовать повышению уровня теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта, овладению навыков организации самостоятельных занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев Д. А. Педагогические условия применения современных информационных технологий в физическом воспитании студентов в процессе их профессиональной подготовки в вузе: дис. ... канд. пед. наук – Курск, 2006. – 183 с.

2. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В. Ю. Волков // Материалы всеросс. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – 323 с.

INFORMATIZATION OF PHYSICAL-UPBRINGING OF STUDENTS IN HIGH SCHOOL

*Nosonbaeva Zhulduz Zeynegalievna,
third-year student,
Svetlana Marchuk Azatovna,
Ph.D., Associate Professor,
Ural State University of Railway Transport
Yekaterinburg city*

УДК 796.015

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

*Чурина Елизавета Дмитриевна,
Студентка Электротехнического университета,
Симонова Ирина Михайловна,
старший преподаватель Уральского государственного университета
путей сообщения,
г.Екатеринбург*

Аннотация. Каждый спортсмен, желающий добиться успеха в своем виде спорта, обязаны выкладываться по максимуму для достижения наилучших результатов. Естественно, при высочайших нагрузках возникают травмирующие факторы. Понятие «спорт», к сожалению, тесно связано с понятием «спортивного травматизма». Ни один спортсмен не застрахован от получения травмы. А ведь меры профилактики спортивного травматизма очень просты. Таким образом, цель исследования - определить, как уберечь себя от повреждений во время тренировочного процесса и что необходимо учитывать, чтобы предупредить спортивные травмы, и какие меры профилактики должны быть известны каждому спортсмену.

Ключевые слова: профилактика, волейбол, травма.

Abstract. Every athlete who wants to succeed in their sport, are required to give all the best to the maximum in order to achieve the best results. Of course, there are traumatic factors at the highest loads. The concept of «sport», unfortunately, is closely linked with the concept of «sports injury». Neither athlete is safe from injury. But sports injury prevention measures are very simple. Thus, the purpose of the study - to determine how to protect themselves from damage during the training process and the need to take into account, to prevent sports injuries, and what preventive measures should be known to every athlete.

Index terms: prevention, volleyball, injury.

Волейбол является одним из игровых видов спорта, имеющим невысокий уровень травм, так как он является бесконтактным видом спорта, то есть соперники двух команд отделены друг от друга сеткой и не имеют права контактировать друг с другом. Но, несмотря на это, спортсменам-волейболистам необходимо соблюдать определенные правила профилактики травматизма:

- 1) внимательность и собранность (сосредоточенность на своих действиях, выполнении правильной техники);
- 2) хорошая разминка и разогрев мышц (повышение подвижности и амплитуды);