

СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье рассмотрено влияние занятий лыжными гонками на профессионально-прикладную подготовку студентов во время обучения в техническом вузе. Лыжная подготовка способствует лучшему освоению профессии, повышает эффективность последующей трудовой деятельности и, конечно, снижает производственный фактор травматизма.

Ключевые слова: лыжный спорт, профессионально-прикладная подготовка, здоровье, студенты.

В современном мире необходимо стремиться к профессионализму в любой специальности и умением надёжно выполнять сложную деятельность в самых разнообразных условиях. Но для этого необходима высокая квалификация и, ответственность за результат выполненной работы. Поэтому, молодые люди, занимающиеся таким видом спорта, как лыжные гонки в учебно-тренировочном процессе воспитывают такие качества личности, которые станут необходимыми во время работы в сфере железнодорожного транспорта. Воспитывая работоспособность, целеустремленность и уравновешенность, специалисту удастся стать конкурентоспособным на рынке труда и получить престижную и хорошо оплачиваемую работу. «Спорт – это наше долголетие, залог успешности, карьеры и красоты. И это не обязательно должен быть дорогостоящий фитнес-клуб - занимать себя физическими нагрузками можно и дома, и на улице: бег - летом, лыжи - зимой» (Ю. Энхель) [2].

Цель работы. Определить прикладную направленность занятий лыжной подготовкой на профессиональную деятельность будущих железнодорожников.

Лыжная подготовка является обязательным минимумом лыжных занятий по физкультуре в высших учебных заведениях различного профиля. Лыжная подготовка проводится на основе государственных программ и предусматривает обучение студентов технике передвижения на лыжах, соблюдение образовательных и контрольных норм. В процессе занятий лыжной подготовкой приобретается необходимый минимум основных знаний техники движения на лыжах [1].

Данный вид спорта отлично подходит для студентов уральского вуза. Учитывая погодные условия в стране, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Передвижение на лыжах в условиях равнинной местности, с преодолением различных подъемов и спусков безусловно вовлекает в работу большие группы мышц. Это определенно оказывает положительное воздействие на организм, на развитие и укрепление функциональных систем организма, а также на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы [3].

Лыжные упражнения, как фактор адаптации, имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями. С помощью их возможен больший эффект. Так как применяются нагрузки, превышающие те, которые характерны для профессиональной деятельности. Подбор средств и методов занятий лыжной подготовкой не ограничен. Благодаря этому преподаватели могут регулировать нагрузки с учётом возрастных, половых и индивидуальных

особенностей студентов. Это важно для студентов, занимающихся в сборной команде университета. Для достижения результатов эффективны циклические упражнения на выносливость.

Все это существенно ускоряет профессиональное обучение, развивает организм каждого студента для высокой и устойчивой работоспособностей. Чем более развиты эти качества, тем выше работоспособность организма, производительность труда при одновременно меньших затратах энергии. В основе воспитания физических качеств лежит свойство организма не только не изнашиваться при выполнении упражнения, а отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности, развитию собранности, личностной дисциплины.

Профессионально-прикладная физическая подготовка введена в образовательную программу каждого вуза и УрГУПС, в частности. Особое внимание уделяется элективным занятиям по физической культуре и спорту в зимнее время. В данный период времени студенты обретают знания, умения и навыки лыжной подготовки, тем более что наш университет имеет в своем арсенале собственную лыжную базу, подготавливает для студентов университета лыжную трассу в парковой зоне и возможность бесплатно обеспечивать студентов лыжным инвентарем.

Исследование проводилось на базе сборной команды Уральского государственного университета путей сообщения. В эксперименте приняли участие 10 девушек и 10 юношей разных курсов. На рисунке 1 приведены результаты кросса у девушек - 2 километра, у юношей - 3 километра.

девушки	результат	юноши	результат
Горд....	10.30	Евгр...	11.45
Ибен....	10.36	Умир....	11.19
Уск....	10.14	Соз...	11.56
Варак...	9.03	Беспам....	11.16
Гавр....	10.07	Поп...	12.13
Лутк...	8.12	Фед....	12.07
Ира....	10.40	Бектур...	10.40
Сапс.....	10.32	Шевч....	12.15
Горб....	10.15	Ивращ...	11.18
Копт...	10.35	Волк...	11.30

Рис.1. Результаты кросса по пересеченной местности

Из исходных данных можно сделать вывод, что 100% девушек и 70% юношей справились на золотой значок ГТО. По данным результатам лыжников-гонщиков следует отметить, что у студентов УрГУПС находятся в хорошей физической форме, у данных студентов отлично развита дыхательная система, морально-волевые качества, выносливость и множество других качеств личности. Результатом занятий лыжной подготовкой является то, что они «закачивают» не только организм, но и характер человека. А именно, воспитываются важнейшие карьерные и морально-

волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к преодолению любых трудностей, лидерство и упорство, что немаловажно для будущих специалистов.

Библиографический список:

- 1.Марчук, С.А. Исследование уровня развития общей выносливости у студентов железнодорожного вуза по методу К. Купера / С.А. Марчук // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы II Международной научно-практической конференции. – 2018. С. –249 – 252. Текст: непосредственный.
- 2.Мишневa, С.Д. Профессионально-прикладная физическая культура в вузе / С.Д. Мишневa, И.М. Симонова, Г.В. Степин, Д.В. Шухарт, Е.А. Сергеев // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2022. №2. – С. 85–91. Текст: непосредственный.
- 3.Симонова, И.М. Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, – 2022. – С. 373–376. Текст: непосредственный.

Скибо С.Д., Воропаев Р.П.

Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА,
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Аннотация. В работе представлена актуальная проблема современности – пагубное влияние COVID-19 на организм человека. Проведен анализ социологического исследования по вопросу заболевания вирусом среди студентов. Предложены рекомендации для восстановления организма и укрепления иммунитета в период обучения в вузе.

Ключевые слова. COVID-19, профилактика, постковидный синдром.

Более двух лет пандемия COVID-19 вызывает психологические и физиологические нарушения у людей разного возраста, на данный момент в России имеется более 20 млн человек, перенесших это заболевание, что требует более внимательного отношения к своему здоровью.

Не страшна болезнь, как ее последствия, а они после COVID-19 не предсказуемы, помимо нарушений в работе функций и систем, некоторые отмечают, в том числе и психологические нарушения.

Многие ученые осуществляют поиск мер борьбы с постковидным синдромом и наилучшего способа реабилитации. Болезнь лучше предупредить, чем ее лечить, поэтому изучение влияния и предупреждение COVID-19 является важной частью нашего мира.

Целью работы явилось провести анализ заболеваемости COVID-19 среди студентов и работников УрГУПС, определить рекомендации по реабилитации после болезни.

Пандемия COVID-19 – текущая пандемия, вызванная распространением коронавируса SARS-CoV-2 [5]. Вспышка заболеваемости вирусом впервые