

4. Nurzhanova, Z.M., Blochina, O.Yu. and Tokarchuk, N.Yu. (2016), "CrossFit features of trainings on system on classes in physical culture in higher educational institutions", *III international scientifically practical conference, Development of education, pedagogics and psychology in the modern world*, ITsRON, Voronezh, pp. 76-79.

5. Chichkov, M.Yu., Svetlichkina, A.A., Chichkova, M.A. and Kovalyova, N.A. (2016), "Syndrome of early repolarization of ventricles at professional athletes", *Modern problems of science and education*, No. 5, pp. 81.

6. Hanevskaya, G.V. and Smetanina, V.Yu. (2016), "CrossFit as form of teaching physical culture in higher education institutions", *International scientific journal, "Symbol of science"*, No. 5, pp. 212-214.

7. Chichkova, M.A. and Svetlichkina, A.A. (2017), "Features of remodeling it is warm – vascular system at people with limited acoustical opportunities in response to physical activities (the review of literature)", *Health and education in the 21st century*, Vol. 19, No. 6, pp. 38-41.

Контактная информация: aleksandr.doroncev@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 27.10.2017

УДК 796.011.3

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ)

*Елена Самуиловна Дубкова, старший преподаватель,
Российский университет транспорта (МИИТ), Москва*

Аннотация

Работа посвящена изучению вопроса отношения студентов к здоровому образу жизни, в частности, их отношение к занятиям по физическому воспитанию. В статье представлены результаты социологического исследования автора по опросу студентов 1-4 курса. Выборка составила 220 студентов РУТ (МИИТ).

Ключевые слова: организация занятий по физическому воспитанию в техническом вузе; физическая подготовка студентов; социологический опрос; методы анкетирования; методы устного опроса.

VALUE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN LIFE OF STUDENTS OF RUSSIAN UNIVERSITY OF TRANSPORT

*Elena Samuilovna Dubkova, the senior teacher,
Russian University of Transport, Moscow*

Annotation

The research is devoted to studying of the question of the students' attitude to a healthy lifestyle, in particular, their attitude to the physical training classes. Results of the sociological research of the author on poll of the students of the 1st-4th course are presented in article. The sample is made up of 220 students of Russian University of Transport.

Keywords: organization of classes in physical training in technical college, physical training of students, sociological poll, questioning methods, methods of oral poll.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ» РУТ (МИИТ) недавно отметила свое пятилетие. Но физическому воспитанию в Московском институте инженеров транспорта уделялось особое внимание с самого начала образования данного учебного заведения. Инженер-путеец должен был быть человеком крепкого здоровья, имеющим хорошую физическую подготовку.

Физическая культура всегда высоко ценилась в обществе. Физически подготовленный человек способен принести обществу больше пользы. Сейчас, в наш век гуманистической направленности труда, развитие себя не только в умственном, но и в физическом плане необходимо, прежде всего, самому человеку для гармоничного становления человека как личности, которая проявляет себя во всех отраслях жизни. Хорошая физическая подготовка позволяет лучше справляться со многими проблемами, которые вста-

ют на пути современного человека. Сюда можно отнести профилактику различных заболеваний и борьбу с усталостью. Занятия спортом тренируют мышцы, а дальше, мышцы начинают с легкостью выдерживать более тяжелые нагрузки. Физические упражнения позволяют сохранить тело сильным и здоровым, влияют на формирование правильной походки и красивой осанки.

Понятие здорового образа жизни включает в себя не только правильное питание или неупотребление алкогольных напитков, но и поддержание себя «в тонусе» при помощи занятий физкультурой и спортом.

Физическая подготовка влияет не только на работоспособность студентов, но и на их настроение. Активные движения с группой сверстников дают положительный эмоциональный заряд. Таким образом, роль физкультуры в обучении очень велика, так как она помогает не только поддерживать себя в форме, но и избавляет от стрессов и перенапряжений. Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством для помощи в обучении.

Русский физиолог Н. Е. Введенский сформулировал пять принципов продуктивной работы, один из которых гласит: «Следует правильно чередовать труд и отдых, а также сменять одни формы труда другими» (<http://studopedia.org/13-12.html>). Автор учебников по методике преподавания физической культуры в средних и высших учебных заведениях М.Я. Виленский, предлагает для студентов следующий оптимальный уровень двигательной активности: 14–19 тыс. шагов в сутки, или 1,3–1,8 часов в день любых физкультурных или спортивных занятий. [1]

Учебный процесс по физическому воспитанию студентов в РУТ (МИИТ) имеет разнообразные направления. Студенты самостоятельно выбирают вид занятий – общефизическую подготовку или вид спорта. Спортивный Клуб МИИТ предоставляет возможность занятий более чем двадцатью видами спорта. В апреле 2017 года, в рамках «Недели науки», ежегодно проходящей в нашем Университете, была организована и проведена научно-практическая конференция кафедры «Физическая культура ИУИТ».

Одна из работ, обсуждаемых на конференции, был вопрос отношения студентов к здоровому образу жизни. Целью данной работы стало изучение отношения студентов РУТ (МИИТ) к здоровому образу жизни, в частности, к занятиям физкультурой и спортом. Для исследования данного вопроса использовались методы анкетирования и методика устного опроса. Выборка включила 12 групп студентов 1-3 курсов института ИУИТ, общее количество опрошенных студентов составило 220 человек.

При ответе на вопрос анкеты «Занимаетесь ли вы физкультурно-оздоровительной деятельностью?» ответы распределились следующим образом:

1. Не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью – 5%;
2. Занимаются нерегулярно/эпизодически – 15%;
3. Занимаются регулярно/систематически – 80%.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что большинство опрошенных студентов уделяют физкультурно-оздоровительной деятельности большое внимание. 80% опрошенных, которые понимают важность данной деятельности, занимаются не менее двух раз в неделю, запланированные рабочей программой высшей школы, а некоторые еще и самостоятельно, что дает положительный результат.

Пытаясь понять причину полученных отрицательных ответов, следующий вопрос анкеты стоял кратко: «Если не занимаетесь, то почему?» 45% ответили, что у них нет времени из-за учебы, 50% ответили, что не позволяет здоровье, а остальные 5%, к сожалению, не понимают смысла занятий данной деятельностью.

При ответе на вопрос анкеты «Как вы оцениваете свое здоровье и состояние опорно-двигательного аппарата?» ответы распределились следующим образом:

1. Не удовлетворены своим состоянием здоровья 42% опрошенных, в основном отмечая избыточную массу тела и предрасположенность к частым простудным заболева-

ниям;

2. Нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата недовольны 16% опрошенных, причем почти половина из числа данной категории студентов имеют диагноз сколиоз.

3. Дефекты зрения отметили 24% опрошенных студентов, ссылаясь на то, что слишком много времени приходится тратить на работу за компьютером.

При личных беседах некоторые студенты отмечали у себя нервно-психические отклонения, а именно, неумение сдерживать эмоции, переходить в спорах на крик, грубость с родителями, излишнее волнение, вплоть до психоза перед зачетами и экзаменами. Данная тема требует отдельного внимательного изучения.

При анализе данных ответов видно, что многие студенты не удовлетворены состоянием своего здоровья, считают избыточной свою массу тела, отмечают предрасположенность к частым простудным заболеваниям. В связи с этим можно сделать вывод, что физическая культура и спорт для студентов имеют большое значение, студенты понимают значимость занятий, как для укрепления здоровья, так и для повышения общего эмоционального настроения. Особенно ярко это проявляется при проведении студенческих соревнований, когда повышен эмоциональный фон, который способствует развитию взаимопомощи, сопереживанию, выполнению коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Чем регулярнее студенты занимаются физической культурой, чем больше они принимают участие в различных соревнованиях, защищая честь своего вуза, тем более дружным и сплоченным становится студенческий коллектив, что способствует более успешной учебе.

Наиболее активный двигательный режим отмечается у студентов, которые занимаются спортом и входят в Сборные команды Москвы и России. Участие в соревнованиях и сборах перед соревнованиями, приводит к пропуску занятий и прерыванию учебного процесса, что создает для студентов-спортсменов определенные сложности. Это приводит к тому, что некоторые преподаватели отрицательно относятся к их занятиям спортом, считая его помехой в учебе. Но, так как основным критерием учебной деятельности студентов являются результаты экзаменационных сессий, то было выяснено, что успеваемость у студентов, занимающихся спортом, во всех семестрах выше. Кроме того, студенты-спортсмены реже отчисляются за неуспеваемость.

В программе по физическому воспитанию РУТ (МИИТ) предусмотрены учебные занятия на протяжении четырех лет обучения, то есть с 1-го по 4-ый курс, по организации самостоятельных занятий преподавателями кафедры проводятся лекции и индивидуальные беседы со студентами. В рабочей программе дисциплины "Физическая культура", рекомендованной научно-методическим советом по физической культуре при Минобрнауки России, определены цель и задачи физического воспитания студентов. «Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности» (<http://textarchive.ru/c-1607575.html>).

Каждый преподаватель кафедры «Физическая культура ИУИТ» РУТ (МИИТ) имеет большой педагогический опыт. Кроме того, что они проводят практические занятия по общефизической подготовке, каждый имеет свою спецификацию. Среди преподавателей кафедры есть мастера спорта по лыжным гонкам, легкой атлетике, плаванию, фехтованию, художественной и спортивной гимнастике, боксу, футболу, борьбе самбо и дзюдо, пулевой стрельбе и морскому многоборью. Преподаватели ведут пропагандистскую работу среди студентов по здоровому образу жизни и прививают любовь к физической культуре и спорту. Занятия физической культурой и спортом в студенческие годы укрепляют здоровье и закаляют организм, содействуют его гармоничному физическому раз-

витию и всестороннему развитию личности молодого человека, а для повышения эффективности физкультурно-спортивной работы в вузах следует учитывать приоритетность выбора форм занятий самими студентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М.Я. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении качества образования студенческой молодежи / М.Я. Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 22.

REFERENCES

1. Vilensky M.Ya. (2003), "Health saving technologies in ensuring quality of education of student's youth", *Pedagogical education and science*, No. 3, pp. 22.

Контактная информация: dubkova.elena@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2017

УДК 796.011

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Сергей Петрович Евсеев, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заведующий кафедрой, Ольга Эдуардовна Евсеева, кандидат педагогических наук, профессор, директор Института АФК, Андрей Владимирович Аксенов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Илья Геннадьевич Крюков, старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье рассматривается научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов. Есть все основания полагать, что научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов позволит лицам с ограниченными возможностями здоровья доступно испытать и оценить свои двигательные способности, тем самым, максимально реализовать возможности и потребности в двигательной активности, наравне со здоровыми гражданами нашей страны.

Ключевые слова: ВФСК ГТО для инвалидов, апробация, научно-методическое сопровождение, адаптивная физическая культура.

RESEARCH AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENSE" (GTO) FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Sergey Petrovich Evseev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Education, department chairman, Olga Eduardovna Evseeva, the candidate of pedagogical sciences, professor, Director of Institute of adaptive physical education, Andrey Vladimirovich Aksenov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Department chairman, Ilya Gennadievich Kryukov, the senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The arrangement of methodological work for the All-Russian sports complex "Ready for Labour and Defense" (GTO) for people with disabilities is considered in this article. There is every reason to be-