

занятиям, режим дня играют важную роль в этих занятиях. Тем, кому хочется получить физическую нагрузку, можно заняться различными видами спорта, в наше время для этого абсолютно нет преград.

Так как проблема здоровья является медико-педагогической, только комплексный подход к занятиям даст определенный результат.

Список литературы

1. <http://ashwini.ru/shkola-jogi-v-yakutske/vsya-pravda-o-sovremennoj-i-traditsionnoj-joge>
2. <http://www.refsru.com/referat-4421-1.html>
3. <http://www.studfiles.ru/preview/4405131/>
4. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002.
5. «Йога. Искусство коммуникации» / под ред. В.Бойко. М. 2001
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2005. 296 с.
8. Дубровский В.Н. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. 480 с.

Панов Е.Е., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Эффективность использования спортивных игр в процессе физической подготовки студентов

Анализ научно-педагогической литературы показывает, что проблема, направленная на формирование физической культуры личности студента, и ее значимости в профессиональной подготовке, остается до сих пор актуальной. Подготовка квалифицированного специалиста, с высоким уровнем общей культуры, физического здоровья и способного к производительному труду возможна лишь с помощью эффективных методик и средств физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии.

Анализ научной литературы показал, что изучению методов в воспитании и развитии личности придается большое значение. В работах ведущих

педагогов П.И. Пидкасистого, Г.К. Селевко, Л.С. Выготского и А.С. Макаренко отмечается исключительно важное место игровой деятельности в воспитании и обучении. При этом в доступной для нас литературе не достаточно работ посвящено по изучению влияния спортивных игр, в частности футбола на развитие психофизических профессиональных качеств и сохранения здоровья студентов железнодорожного вуза, что определило проблему нашего исследования.

В соответствии с представленной проблемой *цель исследования*: выявить и определить значение спортивной игры в формировании важных физических качеств и здоровья у студентов железнодорожного вуза.

Задачи исследования:

1. На основе научно-теоретического и практического анализа выявить особенности ППФП студентов железнодорожных специальностей.

2. Определить наиболее важные качества инженерного работника железнодорожного транспорта.

3. Провести сопоставление наиболее значимых качеств, формируемых в процессе футбола и качеств, востребованных в профессиональной деятельности будущего работника железнодорожного транспорта.

4. Провести анализ мониторинга физической подготовленности студентов.

Таким образом, *объектом* данного исследования является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Предмет исследования: спортивные игры (футбол) в формировании профессионально важных физических качеств у студентов в процессе ППФП.

Гипотеза исследования: можем предположить, что использование спортивных игр в структуре профессионально-прикладной физической подготовки студентов будет способствовать формированию у них профессионально важных физических качеств будущих специалистов железнодорожного транспорта.

Для подтверждения гипотезы в рамках данной работы проведены исследования физических качеств у студентов, в структуру ППФП которых

была введена спортивно-игровая деятельность, в частности спортивная игра в футбол на протяжении всего учебного года.

Мониторинг физической подготовленности проводился у студентов – юношей на протяжении учебного года (n=15 - 20). Тестирование проводилось в начале учебного года (сентябрь, октябрь) и в конце каждого семестра (декабрь, май). Полученные данные вносились в протокол и обрабатывались. Полученные результаты оформлялись на каждого студента индивидуально, а также подсчитывались средние показатели студента и учебной группы.

Опрос первокурсников УрГУПС показал, что более 60% студентов юношей отдают предпочтение спортивным играм. С учетом предпочтений студентов формируются учебные группы в количестве 15–20 человек. Студенты, отдающие предпочтение футболу входят в состав подготовительного отделения ОФП, с разным уровнем физической подготовленности. На I и II курсах, занятия по физической культуре проводятся два раза в неделю, в ППФП была включена спортивная игра в футбол. Структура занятий строилась по следующей схеме: теоретическая часть – 5%, общеразвивающие и циклические упражнения – 15%, игровая деятельность – 70%, силовые упражнения 10%.

В процессе занятий студенты осваивают технику и тактику игры в футбол, обучаются самостоятельному проведению ОРУ и др.

Сравнительный анализ физической подготовленности юношей 1 и 2 семестра показал положительную динамику в развитии таких физических качеств, как быстрота (бег 100 м) результат улучшился на 0,21 с, общая выносливость (бег на 3000 м) улучшился на 0,8 с, прыжковая выносливость и прыгучесть – на 1,1 кол-во раз и 10,5 см соответственно. К сожалению, силовая выносливость показала отрицательную динамику. Результаты теста – подтягивание на перекладине ухудшились на 0,45 кол-во раз, отжимание на 8,5 кол-во раз, в тоже время улучшился результат силовой выносливости брюшного пресса – подъем ног до перекладины на 1,5 кол-во раз.

Мониторинг позволил отследить изменения физических критериев и их динамику, выявить группы студентов с низким и высоким уровнем

подготовленности, определить эффективность процесса профессиональной физической подготовки студентов.

Выводы:

1. Научно-теоретический анализ изучаемой проблемы показал, что спортивные игры, используемые в образовательном процессе по физической культуре, в силу своих особенностей оптимально развивают психофизические качества студентов, формируют их конкурентоспособность и мобильность – наиболее востребованные качества личности в современных социально-экономических условиях [1].

2. Сопоставление качеств, востребованных в профессиональной деятельности и воспитываемых в процессе игры в футбол, позволили заключить, что футбол может являться прикладным видом спорта, развивающим прикладные физические качества будущих инженерных работников железной дороги.

3. Сравнительный анализ физической подготовленности юношей в начале и в конце учебного года показал положительную динамику в развитии таких физических качеств, как быстрота, общая выносливость, прыжковая выносливость и прыгучесть, силовая выносливость мышц брюшного пресса, при этом силовая выносливость плечевого пояса показала отрицательную динамику.

4. Положительная динамика показателей уровня общей выносливости указывает на улучшение работоспособности сердечнососудистой и дыхательной системы, что в свою очередь положительно отражается на состоянии здоровья студентов.

5. Студенты, систематически занимающиеся физической культурой, где применялся зимний футбол в течение всего учебного года, включая экстремальные погодные условия, реже пропускали занятия по болезни, что указывает на хороший иммунитет и стрессоустойчивость организма к различным условиям среды.

6. Включение спортивных игр в структуру ППФП может являться условием успешного воспитания профессиональных физических качеств и укрепления здоровья у студентов железнодорожного вуза, однако снижение показателей силовой выносливости плечевого пояса указывают на то, что игровая деятельность будет достигать большего эффекта, если ее сочетать в комплексе с другими видами спорта, такими как силовая гимнастика и циклические упражнения при рациональном их соотношении в учебном процессе.

Проблема профессионального становления студентов широка и многогранна. В данной работе мы рассмотрели только один аспект – использование спортивной игры на примере футбола в формировании профессиональных физических качеств у студентов УрГУПС.

Изучение эффективности использования других средств и форм физической культуры в профессиональной подготовке и укреплении здоровья будущих специалистов железной дороги является задачей наших последующих исследований.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Совершенствование систем подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс. доктора, пед. наук. М., 1981, 48 с.

Пехотная Л.В.

Тюменский юридический институт МВД РФ,
г. Тюмень

Физическая культура и спорт в контексте здорового образа жизни студентов

Студенческий возраст (17–25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации.