



Рис. Структура развития спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в СамГУПС

Важное значение имеет медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляемое поликлиникой или медпунктом СамГУПС, регулярное проведение медицинских комиссий. Так студенты, чье состояние здоровья не вызывает сомнений, занимаются в основной группе, так же есть специальные группы где занимаются те, кому противопоказаны большие нагрузки. То к какой группе будет относиться студент, зависит от медицинских показателей его здоровья. Так же в СамГУПС профессионально занимаются студенты по 11 видам спорта: волейболу, баскетболу, плаванию, настольному теннису, футболу, борьба, бокс, тяжелой атлетике, легкой атлетике, лыжным гонкам, аэробике, а также студенты занимаются и другими видами спорта.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физкультурно-оздоровительная деятельность СамГУПС занимает важное место в сфере развития физической культуры и является основным фактором, способствующим укреплению здоровья современной молодежи, а оценки ее эффективности очень многообразны.

Литература

1. Положение молодежи в России. Аналитический доклад. – Москва: Машмир, 2005. – С. 35–36.
2. Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. Естественные науки. №1(5). Выпуск посвящен 60-летию Естественно-географического факультета. – Пенза: Изд-во ПГПУ, 2006. – С. 112–114.

Позднякова Л. Д., Сафиуллин К. Х.

Самарский государственный университет путей сообщения,
Самара, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Аннотация. В работе рассматриваются эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности кафедры «ФВС», цели физического воспитания, а также процесс организации занятий на конкретном примере, проведен SWOT-анализ.

Ключевые слова: здоровье студентов, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, результаты спартакиады.

Pozdnyakova L. D., Safiullin K. H.

Samara State University of means of communication,
Samara, Russia

THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH- IMPROVING ACTIVITY OF THE SAMARA STATE UNIVERSITY OF TRANSPORT

Abstract. The paper examines the effectiveness of physical culture and health-improving activities of the Department of «PES», the objectives of physical education, as well as the process of organization of classes in a specific example, carried out a SWOT-analysis.

Key words: health students, physical education, sport and recreation activities, the results of games.

На современном этапе развития гражданского общества, когда перед российским государством выстраивается ряд нерешенных проблем, особую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. Здоровье молодежи значимо для всех государств, а для России, переживающей сложную демографическую ситуацию, в особенности. В результате политического, экономического кризисов в России конца XX века, системного кризиса мировой экономики 2008 года, здоровье подрастающего поколения российских граждан ухудшилось настолько, что поставило под угрозу национальную безопасность страны. Постоянное усложнение образовательного процесса, которое требует от обучающихся все большего умственного и нервно-психического напряжения, приводит к тому, что более 70% обучающихся общеобразовательных учреждений ведут малоподвижный образ жизни, проводят большую часть времени за занятиями и перед компьютером. Среди наиболее распространенных заболеваний детей преобладают заболевания опорно-двигательного аппарата, психо-эмоциональные расстройства, болезни органов дыхания и пищеварения, инфекционные заболевания.

Острая необходимость объединить усилия всех заинтересованных сторон для создания государственной политики в области сохранения и укрепления здоровья нации, привела к необходимости активизации деятельности образовательных учреждений по воспитанию у студентов культуры здоровья, созданию здоровьесберегающей среды и технологий формирования здорового образа жизни. Здоровьесберегающая среда – это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду [4; 95].

Физическое воспитание в СамГУПС проводится на протяжении трёх лет и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в ВУЗе. Они планируются в учебных планах по всем специальностям институтов: ТОИ – транспортный инженерный институт, ИУЭ – институт управления и экономики ЭТФ – электротехнический факультет и др., их проведение обеспечивается доцентами и старшими преподавателями кафедры «Физическое воспитание и спорт». Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студен-

тов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во вне учебное время по заданию преподавателей или в секциях, организованных для студентов каждого из институтов. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, такие как 23 февраля праздник в честь Дня Защитника Отечества, 1 сентября – День первокурсника, Кубок Ректора СамГУПС по волейболу, Турнир по баскетболу, направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивном комплексе ФОК СамГУПС, во время учебных практик, и в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся Спортивным клубом на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры «Физическое воспитание и спорт» и активном участии профсоюзной студенческой организации. Многие студенты за период занятий становятся «сборниками» и выступают на соревнованиях по разным видам спорта в Областной универсиаде Самарской области, предложена итоговая таблица результатов (табл. 1).

Таблица 1

Итоговая таблица результатов Областной универсиады среди студентов ВУЗов Самарской области 2012 г.

ВУЗ/Вид спорта	СамГТУ 1 место	СамГУПС 2 место	СГАУ 3 место	СамГУ 4 место	СГАСУ 5 место	СГЭУ 6 место
Футбол	1	2	10	9	5	4
Баскетбол муж.	2	3	6	5	1	7
жен.	1	6	2	5	7	4
Волейбол муж.	2	3	1	7	5	5
жен.	1	3	4	8	7	7
Лег. атлетика	1	2	2	4	5	6
Лыжные Гонки	1	3	2	7	8	10
Бокс	1	2	6	7	4	-
Наст. Теннис	4	1	9	11	5	3
Плавание	3	1	4	5	8	6
Тяжелая атлетика	5	4	1	3	-	8
Аэробика	4	7	1	9	3	6
Шахматы	5	4	2	1	6	3
Борьба	3	1	4	8	5	6
Пауэрлифт.	3	1	2	4	5	6

Из таблицы 1 видно, что СамГУПС занимает 2 место в Областной универсиаде среди студентов ВУЗов Самарской области. Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Физическая подготовка студентов является одной из главных задач СамГУПС. Общее руководство физическим воспитанием и

спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями ВУЗа. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру «Физического воспитания и спорта». Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится Спортивным клубом совместно с кафедрой «Физическое воспитание и спорт» и общественными организациями (профсоюз студентов, СРМОО «Центр социальных проектов»). За всё время обучения в СамГУПС осуществляется наблюдение за состоянием здоровья студентов, поликлиникой или здравпунктом ВУЗа проводится регулярное медицинское обследование.

Таблица 2

SWOT-анализ занятий физкультурно-оздоровительной деятельности СамГУПС

Положительное влияние	Отрицательное влияние
<ul style="list-style-type: none"> • воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; • сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; • профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; • совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов; • воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • плохая подготовленность после школьной программы; • неготовность к физическим нагрузкам.
Возможности	Риски
<ul style="list-style-type: none"> • всесторонняя физическая подготовка студентов; • приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей. 	<ul style="list-style-type: none"> • травмы

Из таблицы 2 видно, что минусов от занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью очень мало, риски минимальны, а плюсы и возможности велики. Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность в вузах просто необходима, так как она обеспечивает технологии формирование у студентов здорового образа жизни.

Литература

1. Берштейн, Н. А. Психика формируется в движении / Н. А. Бернштейн. – Москва, 1974.
2. Зайцев, Г. К. Твое здоровье. Укрепление здоровья / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцева. – Санкт-Петербург, 2000.
3. Михайлов, В. В. Физкультура для всей семьи / В. В. Михайлов. – Москва, 1988.
4. Сучкова, А. С. Здоровьесберегающие образовательные технологии: тезисы докладов 1-й Всероссийской научно-практической конференции Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / А. С. Сучкова, О. С. Кропотухина. – Екатеринбург, 2011, С. 95.