

задуматься о том, какие еще потенциальные связи и влияния могут существовать между нашим физическим состоянием и способностью учиться и понимать новые языки. Это открывает новые горизонты в области образования и дает нам возможность пересмотреть привычные методы обучения с учетом важности физической активности для мозговой деятельности.

Теперь же хотелось перейти к ряду практических рекомендаций как физическая культура и изучение иностранных языков могут взаимодополнять друг друга, которые мы определили в ходе нашего исследования.

– Интеграция физических упражнений в учебный процесс.

Необходимо включать в учебные занятия короткие перерывы для физической активности во время изучения языка. Это может быть зарядка, стретчинг или даже активные игры, способствующие более эффективному запоминанию материала.

– Активное использование иностранного языка во время физической нагрузки.

Важно говорить или думать на изучаемом языке во время занятий спортом или физическими упражнениями. Это помогает ассоциировать язык с физической активностью и укрепляет связь между ними.

– Групповые занятия физическими упражнениями.

Необходимо организовывать групповые занятия по изучению языка с активными упражнениями. Это сделает процесс изучения более интересным и социальным.

Комбинирование учебы и физической активности может дать удивительные результаты в улучшении усвоения иностранного языка. Главное – экспериментировать и находить наиболее подходящие для себя методы, которые совместят учебу с физической активностью так, чтобы они дополняли и улучшали друг друга.

*Библиографический список:*

1. *Алексеева, В.Е.* Влияние занятиями физической культурой и спортом на когнитивные способности мозга человека // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2019. №5. Текст: непосредственный.

2. *Ефремова, Н.Г.* Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов // Материалы VI международной научно-практической интернет-конференция «Гуманитарное образование в экономическом вузе». 2017. № 007(4). Текст: непосредственный.

3. *Ионов, А.А.* Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. № 3 (8). Текст: непосредственный.

4. *Простяков, А.А.* Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. 2020. №1 (47). С. 19-20. Текст: непосредственный.

УДК 396

**Сальникова Ю.А.**

*Salnikova Y.A.*

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Ural State University of Railways Communications,*

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ-СТРОИТЕЛЕЙ**  
**THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF THE  
WORKING CAPACITY OF FUTURE CIVIL ENGINEERS**

*Аннотация.* Наши дни, во время несоизмеримого темпа современной жизни и с увеличением учебной нагрузки в вузах, обуславливают предъявление к студенческой молодежи высоких требований к физической подготовке и психическому состоянию. В представленной работе выявлено влияние занятий физической культурой и спортом, с применением адекватных приемов, мер и средств воздействия на организм студентов на целенаправленное формирование их профессионально важных навыков и свойств личности.

*Ключевые слова:* здоровье, работоспособность, студенты, физкультура.

*Abstract.* Nowadays, during the incommensurable pace of modern life and with an increase in the academic load at universities, they cause high demands to be placed on students for physical fitness and mental state. The presented work reveals the influence of physical education and sports, with the use of adequate techniques, measures and means of influencing the body of students on the purposeful formation of their professionally important skills and personality traits.

*Keywords:* health, performance, students, physical education.

В соответствии со стандартами современного высшего образования, важной ролью вузов является обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов, их психологической подготовки к выбранной будущей профессии, а также для успешного достижения выпускниками университета жизненных и профессиональных целей [3].

В связи с активным развитием железнодорожной отрасли в России, с каждым годом требуется все большее количество квалифицированных специалистов для обслуживания грузового и пассажирского транспорта. Молодым специалистам необходимо обладать большой профессиональной мобильностью, для чего необходим достаточно высокий уровень интеллектуальной деятельности и физическое здоровье [1]. Трудовая деятельность рабочих профессий, например строительство железных дорог и железнодорожных мостов, характеризуется следующими признаками – это монотонность работы, физическое напряжение статического характера мышц кистей рук, спины, ног, и нередко, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия внешней среды. По характеру работы в железнодорожной отрасли некоторые профессии предполагают тяжелый труд, постоянную концентрацию внимания и мгновенную реакцию. В связи с этим, будущие выпускники строительного факультета должны быть физически развиты, иметь хорошее здоровье и обладать высокой работоспособностью [2].

ОАО «РЖД» ведет активную работу по популяризации здорового образа жизни среди железнодорожников компании, а особенно, среди молодежи. Так, в

2023 году в различных регионах Свердловской железной дороги было проведено 68 спортивных мероприятий, в которых приняли активное участие около 3,5 тысяч работников железнодорожной магистрали по многим летним и зимним видам спорта.

Работоспособность – это потенциальная способность человека выполнять максимальное количество работы, на протяжении определенного времени с необходимой эффективностью. Физическая подготовленность студентов – это состояние, которое приобретается в результате их физической подготовки, характеризуется высокой работоспособностью, обладанием достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействиям к неблагоприятным условиям внешней среды [5]. Студенты с высокой работоспособностью здоровы, обладают хорошей памятью и мышлением, у них достаточно развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена, что позволяет им достигать высоких результатов в соревновательной, учебной и в будущей трудовой деятельности [4].

*Цель исследования.* Определение методики организации учебно-тренировочного занятия по волейболу, с целью улучшения физических показателей (работоспособности) у студентов УрГУПС.

*Задачи работы и методы.*

1. Сделать анализ формулировки цели и задач физического воспитания студентов УрГУПС.

2. Выявить отношение студентов к занятиям физкультурой и спортом, для их будущей профессиональной деятельности.

3. Определить значение физической подготовки у студентов, влияющей на развитие основных физических качеств, необходимых в выборе профессии инженер-строитель.

Для решения поставленных задач использовался теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы, проведение теста Руфье, определяющего работоспособность студентов УрГУПС.

Перед проведением любого теста, определяющего функциональные возможности или физическую работоспособность, необходимо учитывать существующие противопоказания: выраженная сердечно-сосудистая недостаточность, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и ряд некоторых других хронических заболеваний. Физическая работоспособность у студентов была выявлена при помощи «Теста Руфье» на занятиях по физической культуре в вузе, проведение которого возможно самостоятельно самими студентами, но под обязательным наблюдением педагогов.

В исследовании приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения, 2 курса мужского пола, в количестве 40 человек, прошедшие медицинский осмотр в начале учебного года, по состоянию здоровья все юноши относятся к основной медицинской группе. Проводимое исследование проводилось в начале первого семестра и в конце учебного года, на базе УрГУПС.

Занятия по ФКиС (элективные дисциплины (модули)), согласно учебной программе, проводились на регулярной основе, два раза в неделю по 90 минут. Студенты занимались ОФП, занятия проводились на стадионе, в спортивном зале. На занятиях применялись упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости,

ловкости, гибкости. С каждым занятием нагрузка постепенно возрастала, в начале и в конце каждого семестра студентам необходимо было сдать контрольные нормативы, для определения развития основных физических качеств. Испытуемым студентам, для выявления их работоспособности, в начале семестра и в конце учебного года, было предложено выполнить тест – «Проба Руфье» следующим образом: в состоянии покоя измерили пульс за 15 секунд (P1), затем выполняли 30 приседаний в течение 45 секунд. Далее, студентам необходимо было самостоятельно подсчитать значение пульса, за первые 15 сек (P2), а затем измерить значение пульса за последние 15 сек, во время восстановления (P3). Результат работоспособности у студентов, а также их функциональных возможностей ССС подсчитывались, по индексу Руфье, по формуле –  $ИР = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$  (Рис.1).

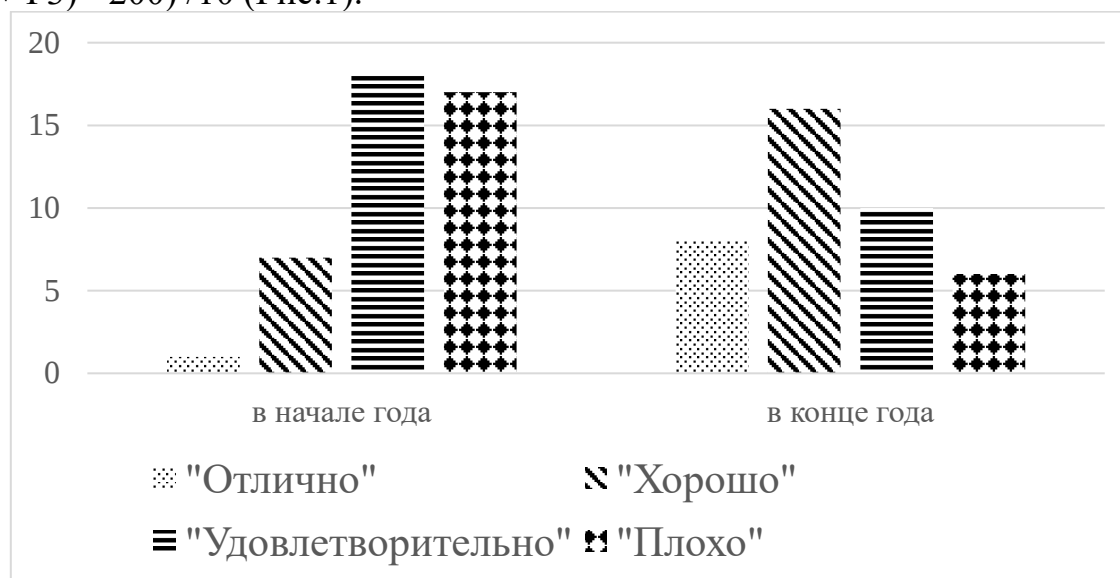


Рис. 1 Результаты тестирования по показателю «Проба Руфье»

Результаты работоспособности испытуемых студентов были оценены по величине индекса Руфье (от 0 до 15). Результат менее 3 – это хорошая работоспособность, от 3 до 6 – это средняя работоспособность, от 7 до 9 – означает удовлетворительную работоспособность, от 10 до 14 является плохой работоспособностью (средней сердечной недостаточностью), значение 15 и выше – это сильная сердечная недостаточность и низкая работоспособность.

**Вывод.** Доказано, что при систематической двигательной активности и физической деятельности у студентов увеличивается способность продуктивно учиться, улучшается процесс восстановления их функциональных возможностей. А занятия любым видом физической активности в течение учебного дня, что особо важно в период экзаменационной сессии, обеспечивает предупреждение наступающего утомления и способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Результаты проведения исследования позволили заключить, что понятие «физическая работоспособность» напрямую зависит от понятия «функциональное состояние организма», что, в свою очередь, зависит от двигательной активности студентов.

Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на здоровье молодых людей, на воспитание психофизических качеств будущих

специалистов железнодорожников, так как для работы в РЖД приглашаются люди, обладающие хорошим здоровьем, прошедшие обучение и физическую подготовку в специализированных университетах путей сообщения или других железнодорожных учебных заведениях.

*Библиографический список:*

1. Мишнева, С. Д. Повышение работоспособности студентов средствами физической культуры и спорта / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12(226). С. 112-116.

2. Мишнева, С.Д., Оценка физической подготовленности студенток технического вуза / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 356–359.

3. Мишнева, С.Д., Профессионально-прикладная физическая культура в вузе / С. Д. Мишнева, И. М. Симонова, Г. В. Степин [и др.] // Современные здоровьесберегающие технологии. 2022. № 2. С. 85–91.

4. Симонова, И.М., Развитие физических качеств у студентов средствами волейбола / И. М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 422–425.

5. Таскин, Р. И. Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р. И. Таскин, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 113-117.

УДК 378

**Санников В.А.**

*Sannikov V.A.*

*Уральский государственный университет путей сообщений,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Ural State University of Railway Engineering,*

*Ekaterinburg, Russia*

[Mishneva72@bk.ru](mailto:Mishneva72@bk.ru)

### **ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНТОВ ВУЗА**

### **EDUCATION OF PATRIOTISM IN UNIVERSITY STUDENTS**

*Аннотация.* В статье приведены аспекты патриотического воспитания молодого поколения в вузе, отражена современная культура общества и показаны нравственные ценности современной молодежи. Целью работы явилось изучение гражданско-правового воспитания студентов вуза и создание социокультурной среды в стенах университета, обобщен опыт университета по данной проблеме и даны рекомендации по формированию нравственного и духовного воспитания у учащихся высшей школы.

*Ключевые слова:* патриотизм, волонтерство, студент, общечеловеческие ценности, национальная идентичность.

*Abstract.* The article presents the aspects of patriotic education of the younger generation at the university, reflects the modern culture of society and shows the moral values of modern youth. The purpose of the work was to study the civil and legal education of university students and the creation of a socio-cultural environment within the walls of the university, to summarize the experience of the university on this problem and to give recommendations for the formation of moral and spiritual education in students of higher school.