

Утвержденные университетом зачетные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура» обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований по данной дисциплине.

Понятия «качество подготовки кадров с высшим образованием», «качество подготовки трудовых ресурсов» включают не только профессиональные качества, знания и умения выпускников по специальности, но и их психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Если студент до поступления в высшее учебное заведение не имел необходимой, качественной физической подготовленности и/или он испытывает нехватку обязательных практических занятий по физической культуре, то задача университета состоит в том, чтобы повысить мотивацию студента к занятиям физической культурой и спортом с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой, спортивных секций, спортивных мероприятий и соревнований.

#### *Список литературы*

1. Зайнетдинов М.А. Лекционный курс по физической культуре. Уфа: УГНТУ, 2007.

**Фирсина А.Г., Линькова Н.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

#### **Работоспособность как следствие общей выносливости организма**

Современный учебный труд предъявляет высокие требования к состоянию здоровья студентов. Высокая информатизация и интенсификация учебной деятельности может приводить к различному роду заболеваемости учащейся молодежи. Наиболее частыми жалобами студентов в течении учебного года являются: головная боль, простудные заболевания, хроническая усталость, т.е. ослабленный иммунитет и соответственно сниженная работоспособность.

Известно, что эффективность любой деятельности зависит от работоспособности человека, при этом, наблюдается прямая зависимость работоспособности от выносливости организма, которую можно повысить благодаря улучшению общей выносливости, как основного физического качества.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определяет, какие физические качества необходимы для будущих специалистов. К профессионально важным физическим качествам, в наибольшей мере необходимым работникам железнодорожного транспорта относятся: формирование общей выносливости.

Известно, что специалисты железнодорожники испытывают большую физическую и психофизиологическую нагрузку, которая имеет прямое влияние на результат их работы и здоровье. С усовершенствованием производства, возрастает объем и интенсивность труда, а здоровье становится значительно хуже, что снижает работоспособность и соответственно, эффективность и безопасность труда. Для соответствия современным требованиям специалисту необходимо развивать свои физические качества на занятиях физической культурой [1;2;3].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) определяет, какие физические качества необходимы для будущих специалистов. К профессионально важным физическим качествам, в наибольшей мере необходимым работникам железнодорожного транспорта относятся: формирование общей выносливости; статическая выносливость; сенсомоторная реакция; физическое качество быстрота; ловкость; гибкость; равновесие и вестибулярная устойчивость; устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды; формирование качеств внимания; оперативное мышление; эмоциональная устойчивость [4].

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Значит, выносливость может характеризовать работоспособность человека. Показателем выносливости

является стабильность технически правильного выполнения действия в течение определенного времени [4].

Таким образом, для определения работоспособности необходимо знать уровень выносливости и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма. Поэтому целью исследования является, изучение готовности студентов Уральского государственного университета путей сообщения к профессиональной деятельности инженеров железнодорожного транспорта

Основные задачи исследования: проанализировать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов; проанализировать общую выносливость студентов, как физического качества; обосновать необходимость развития и укрепления общей выносливости организма студентов, как базового компонента физической подготовленности.

Для проверки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов использовалось тестирование по определению индекса «Руфье». Данные показатели характеризовали уровень работоспособности испытуемых. Физическая подготовка, в частности общая выносливость, проверялась с помощью методики Б.Х. Ланда. В тестировании приняло участие 60 студентов, девушек и юношей третьего курса, в возрасте 21-22 года, за период с 2012 по 2016 годы.

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилось с помощью метода Руфье [6]. Суть данного метода заключается в следующем. В спокойном положении в течение 15 секунд подсчитывается пульс. Затем, выполняются 30 приседаний, в течение 45 секунд и сразу по окончании подсчитывается пульс, а также за последние 15 секунд первой минуты отдыха. Все значения записываются и подсчитываются по формуле Руфье.

Определение общей выносливости студентов по методике Б.Х. Ланда [5]. Выносливость бегом в течение 6 минут. Согласно результатам тестирования выявлено, что показатели общей выносливости студентов остаются

практически неизменными за годы обучения. Если учесть, что общая выносливость является базовым физическим качеством, то с самого начала существуют некоторые ограничения в развитии остальных физических качеств студентов, что может сказаться на профессионально-прикладных физических качествах будущих специалистов. В то же время, общая выносливость прямо связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, функционирование которой определяет работоспособность организма и характеризует готовность к эффективному труду.

Результаты тестирования продемонстрировали только у 8 %; испытуемых отличную работоспособность, в то же время у 19 % респондентов не удовлетворительный показатель. Настораживает тот факт, что основная масса студентов (23%) имеют только удовлетворительный уровень работоспособности.

Проверка общей выносливости продемонстрировала достаточно слабый уровень. Студенты не могли пробежать 1 км за 6 мин, при этом определено, что данный показатель имеет тенденцию к ухудшению. Правда, отмечено, что в определенные моменты наблюдалась стабильность без роста или падения.

Таким образом, анализ современных источников показал, что профессионально-значимые качества инженеров железнодорожного транспорта во многом зависят от физической подготовки студентов, базовым элементом которой является общая выносливость организма. При этом общая выносливость зависит от состояния сердечно-сосудистой системы и способствует формированию работоспособности организма.

На наш взгляд, студентам не хватает объемов дозированной двигательной активности, в том числе, целенаправленного развития такого физического качества, как общая выносливость, что повысит работоспособность и физическую подготовку студентов.

#### *Список литературы*

1. Хаустов С.А., Васельцова И.А. «Теоретические основы формирования базовых профессиональных компетентностей будущих специалистов

железнодорожной отрасли в процессе профессионально-прикладной физической подготовке» // Вестник транспорта Поволжья, 2011

2. Кокшаров А.В. Шульпина В.П. «Развитие выносливости студентов железнодорожного ВУЗа в процессе профессионально-прикладной физической подготовке» // ФГБОУ ВПО ОмГУПС, 2014;

3. Садовский В.А. «Дифференцированная методика обучения профессионально-прикладной физической культуре студентов железнодорожного транспорта» // ДВГУПС, 2004;

4. Теория и методика физического воспитания, 1976

5. Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, Советский спорт, М., 2004

6. Матвеев С.И., Прокопьев И.Я., Ананьев В.И. и соавт. Врачебный контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте, механизмы регуляции функциональных систем. – М., 2000, с. 63-74

**Фролова А.О., Медведева С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Актуальность здорового образа жизни в среде студенческой молодежи**

В современных условиях социально-экономической политики государства повысилось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодежи. Безусловно, это связано с озабоченностью государства состоянием здоровья будущих специалистов. Здоровье современного человека на 50% зависит от образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма. Основными компонентами ЗОЖ студентов являются оптимальная двигательная активность, занятия физической культурой и спортом, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, личная гигиена, эффективная организация труда и отдыха.

ЗОЖ обуславливается различными факторами: социально-экономическими, природными, культурными и др.