

физической культуре, донести до каждого понимание ее ценности. При этом важно, чтобы в процессе образования молодого поколения было достаточно внимания уделено вопросам заботы о своем здоровье, повышению мотивации к его сохранению. Для этого необходимы глубокие научные знания в области физической культуры. Общество и государство должны быть заинтересованы в том, чтобы молодое поколение было физически крепким и здоровым. Ведь здоровье – это фундамент личности, и именно на людях, в основном молодых и трудоспособных, держится государство и общество.

Список литературы

1. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура: учебное пособие. – Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 250 с.
2. Грузенкин В.И. Организация управления физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 61-62.

ВЛИЯНИЕ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Третьякова Е.А., Саломатова Е.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о том, какое влияние оказывает научно-технический прогресс на физическую активность и работоспособность студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

Ключевые слова: научно-технический прогресс, работоспособность, физическая подготовка.

На сегодняшний день, проблема научно-технического прогресса приобретает особую актуальность, особенно среди молодежи, тем самым

отодвигая вопрос о физическом воспитании на задний план. Нейтральное отношение к этой проблеме может отрицательно повлиять на целое поколение. И действительно, уже сейчас наблюдается тенденция ухудшения здоровья у молодого поколения. А именно: сердечно-сосудистые заболевания, нарушения зрения, искривление осанки, психические расстройства и многое другое. Студенты, которые регулярно занимаются физической культурой, имеют более высокую работоспособность. То есть способны осуществлять определенную деятельность в течение длительного промежутка времени, а также отличаются общительностью, коммуникабельностью, повышенной стрессоустойчивостью и обладают лидерскими качествами.

В настоящее время система образования в нашем университете во многом зависит от использования компьютерных технологий, из-за чего студентам приходится часто взаимодействовать с техникой. И если не соблюдать установленные правила отдыха при работе с компьютером, то при длительном использовании значительно ухудшается состояние организма. Именно поэтому стоит обратить внимание на проблему физического воспитания и физической подготовки среди студентов и молодежи в целом.

В среднем, для поддержания нормальной работоспособности молодого организма, требуется уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю. Именно поэтому практические занятия физической культурой и спортом играют немаловажную роль в физической подготовке студентов [1].

Физическая подготовка - важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Основные задачи - укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма [2].

Нами был проведен опрос среди девушек 3 курса Уральского государственного университета путей сообщений с целью выявления их

уровня физической активности. На вопрос о том, как они оценивают свой образ жизни, 80% респондентов оценили его как активный. Такой результат является положительным в оценке работоспособности студентов.

На второй вопрос «Сколько часов в день Вы проводите за компьютером?» большинство (48%) ответили, что уделяют работе с компьютером от 2 до 5 часов в день, 40% опрошенных менее 1 часа, и только 12% проводят за компьютером больше 5 часов. По результатам опроса можно отметить, что время, уделяемое работе с компьютерной техникой, зачастую превосходит установленные нормы пользования. Отсюда можно сделать вывод, что роль физической культуры в подготовке выпускников УрГУПС в настоящее время остается актуальной проблемой. Ведь физическое развитие имеет огромное влияние на работоспособность будущих специалистов.

Таким образом, физическое развитие является базой для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков человека и физической подготовленности специалиста. Поэтому физическая культура играет неотъемлемую роль в педагогическом процессе и подготовке будущих выпускников. Именно она является источником физической активности и здоровья, в которых нуждаются будущие специалисты [3].

Список литературы

1. URL:<http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> - Физическая активность (10.10.18)
2. URL:https://studopedia.ru/4_127338_fizicheskaya-podgotovka.html - Физическая подготовка (10.10.18)
3. Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: М-лы I общерос. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов / под науч. ред. С.А. Марчук, канд.пед. наук ; [сост. А.В. Евсеев, Н.А. Линькова, Я.В. Чуб]. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2015 – Вып. 1 (206) – С. 26.