

всех студентов в проведении интерактивных занятий с использованием современных технологий и возможностей.

5. Дополнить оснащение внутри университета - желтые ленты и пандусы на лестницах внутри корпусов, желтые таблички-указатели, которые также имеют шрифт Брайля, отведенное место для собаки-проводника.

6. Вместо сырого, заплесневевшего, с обваливающейся штукатуркой и пробойнами в стенах спортивный зал 11-го корпуса, в котором невозможно проводить занятия не только для людей с отклонениями в состоянии здоровья, но и небезопасно для здоровых студентов - организовать зал, в котором будет эффективно и приятно заниматься каждому [3].

От этих имеющихся отрицательных факторов имеется малое инклюзивное сопровождение в стенах РГППУ, и соответственно - небольшое количество обучающихся очной формы с ОВЗ и инвалидов в университете.

Однако отчаиваться не стоит, университет развивается с каждым годом, и с каждым годом привносит какие-то новшества: Технопарк, ремонт парадной каждого корпуса и сопутствующее им установление новых входных ступеней и пандусов, с возможностью беспрепятственно подниматься к входу в здание, ремонт коридоров, аудиторий, приобретение новой актуальной техники. Пусть эти шаги пока что кажутся не такими большими, как хотелось бы, но они несут нас в верном направлении на пути к большой цели - доступное, интересное и комфортное образование *для каждого*.

Библиографический список:

1. Постановление Правительства РФ от 29 марта 2019 г. N 363 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" Текст: электронный. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_322085/ (дата обращения 17.11.2022)

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022) - Ст. 79, п.1. Текст: электронный. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/708566b2fd52d51c70e2f0c8e02abb2d81abc22e/ (дата обращения 17.11.2022)

3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022) - Ст. 79, п.3. Текст: электронный. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/708566b2fd52d51c70e2f0c8e02abb2d81abc22e/ (дата обращения 17.11.2022)

УДК 796.011.1

Осауленко А. В.

Osaulenko A. V.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

The Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БУДУЩИХ РАБОТНИКОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Аннотация. В работе рассматривается влияние физической культуры и спорта на профессиональную деятельность работников железной дороги и физическую подготовку студентов как будущих специалистов. Представлены меры профилактики профессиональных заболеваний опорно-двигательной системы у работников железнодорожного транспорта.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, физическая подготовка, спорт и физическая культура, заболевания опорно-двигательной системы, профилактика, здоровье.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF FUTURE RAILWAY TRANSPORT WORKERS

Abstract. The paper considers the influence of physical culture and sports on the professional activities of railway workers and the physical training of students as future specialists. Measures for the prevention of occupational diseases of the musculoskeletal system in railway workers are presented.

Keywords: professional activity, physical training, sports and physical culture, diseases of the musculoskeletal system, prevention, health.

На сегодняшний день работа в сфере железнодорожного транспорта является трудоемким, ответственным и сложным процессом – человек обязан следить за грузовой и эксплуатационной деятельностью с подвижным составом, выполнять всевозможные операции по обслуживанию пассажиров, поездов и груза, что в свою очередь связано не только с физическим трудом, но и с ментальным напряжением [5].

Цель работы – определение влияния физической культуры и спорта на профессиональную деятельность работников железнодорожного транспорта, выявление мер профилактики профессиональных заболеваний опорно-двигательной системы.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.
2. На основе полученных данных изучить степень влияния спорта на профессиональную деятельность работников железнодорожного транспорта, значение физической подготовки для становления студентов, как будущих специалистов.
3. Предложить меры профилактики заболеваний опорно-двигательной системы в процессе профессиональной деятельности.

В век высокоразвитых технологий и внедрения автоматизированных систем управления труд железнодорожников в большей степени связан с интеллектуальной деятельностью и контролем за перевозочными и погрузочными процессами, что приводит к большой зрительно-смысловой нагрузке, недостатку физической активности и малоподвижному образу жизни из-за сидячего положения в течение всей рабочей смены. Как следствие это влияет на функционирование физиологических и психических процессов, вызывая утомление и стресс.

Главная задача физической культуры состоит в укреплении и сохранении здоровья человека в процессе выполнения физических упражнений и в улучшении его двигательного режима [1]. Благодаря этому каждый работник, занимающийся спортом, будет отлично себя чувствовать и добиваться от себя максимальной продуктивности во время рабочего процесса.

Помимо укрепления здоровья ученые доказали, что регулярные занятия спортом благоприятно влияют на развитие коммуникабельности человека, а это, в свою очередь, способствует благоприятному построению связей между сотрудниками и возможности делегировать свои обязанности друг другу [5]. Для работников в сфере пассажирских перевозок такое достоинство активного образа жизни позволит более качественно обслуживать клиентов и потребителей, воспользовавшихся услугами железнодорожного транспорта.

Спорт также обладает практической пользой: люди, начавшие регулярно выполнять физические упражнения, чувствуют уменьшение тревожности, агрессии и напряжения, что очень важно для работников-железнодорожников. Спорт – это своего рода антидепрессант, который помогает на время забыть о своих проблемах и переключиться, проводя это время с пользой для организма [1].

Из сказанного сделаем вывод, что к работе в сфере железнодорожного транспорта студенту необходимо быть подготовленным не только профессионально, но и физически. Ведь именно в этот период у молодых людей формируются дисциплина, самоорганизация и твердость характера, а именно спорт может поспособствовать этому.

Нельзя не упомянуть, что занятия физической культурой придают студенту уверенность в себе и своих силах. Каждому необходимо научиться оценивать себя и свои возможности, ведь любое действие рано или поздно кем-то оценивается. После чего у молодого человека складывается определенная самооценка, и очень важно, чтобы она удовлетворяла его, ведь от нее зависят волевые стремления, постановка целей на будущее, эффективность и качество выполняемой деятельности.

Стоит отметить, что физическая культура помогает человеку развить силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость [1]. Данные качества необходимы в большей степени для работников, непосредственно взаимодействующими с подвижным составом - составителей поездов, рабочих бригад технического и коммерческого осмотров, приемосдатчиков и т. д. Их профессиональная деятельность связана с физическими нагрузками и требует точное и своевременное выполнение своих обязанностей [2].

Необходимо также отметить, что в системе железнодорожного транспорта имеется ряд профессий, в которых преобладает сидячий образ жизни, как следствие такой вид деятельности приводит к недостатку физической активности и малоподвижному образу жизни работников [4]. Каждодневное длительное времяпрепровождение перед мониторами компьютера и аппаратуры влияет на функциональную деятельность физических и психических процессов, вызывает утомление и как следствие снижение работоспособности.

Известно, что движение – это одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и развитии. При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что негативно сказывается на организме, и начинаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом: болят суставы, увеличивается масса тела, снижается функциональная активность работы жизненно важных органов и систем. Как уменьшить риск возникновения данных заболеваний?

Считаем, что одна из важнейших рекомендаций - это сокращение времени пребывания в сидячем положении, рекомендуем каждые 30 мин делать перерывы во время работы, выполняя несложные упражнения для восстановления тонуса мышц и снятия психофизического напряжения. В свободное время необходимо больше двигаться: ходить пешком, делать ежедневную зарядку, находить возможность посещать тренажерный зал или спортивную секцию по интересам.

Занятия физической культурой и спортом полезны и необходимы людям любой профессии. В сфере железнодорожного транспорта этому нужно уделить особое внимание, так как она (сфера железнодорожного транспорта) требует от работников высокую координацию и точность движений, эмоциональную устойчивость и самообладание в стрессовых ситуациях [2, 3].

Подводя итог, студентам как будущим специалистам необходимо всестороннее развивать как интеллектуальные, так и физические способности, что благоприятно повлияет на их дальнейшую профессиональную деятельность.

Библиографический список:

1. *Виленский, М.Л.* Физическая культура студента: учебник / М.Л. Виленский, А.И. Зайцев, Ю.Л. Кислицын, В.Л. Коваленко, В.А. Масляков, В.Г. Щербаков. Москва: Гардарики, 2000. 448 с. Текст: непосредственный.

2. *Колиненко, Е.А.* Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: Автореф. Дис. ... Канд. пед. наук / Е. А. Колиненко; ДВГАФК. Хабаровск 2001 г. Текст: непосредственный.

3. *Марчук, С.А.* Игровой метод как оптимальное условие в профессиональной психофизической подготовке студентов транспортного вуза / С.А. Марчук, В.А. Марчук, А.В. Кобяков Текст: электронный // Современные здоровьесберегающие технологии. 2022. № 1. С. 57-66.

4. *Марчук, С.А.* Физическое состояние студентов транспортного вуза / С.А. Марчук Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 340-344.

5. *Полиевский, С.А.* Физкультура и профессия: монография / С.А.Полиевский И. Д. Старцева - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с. Текст: непосредственный

УДК 378.17

Охоткина Т.В., Ольховская Е. Б.

Okhotkina T.V., Olkhovskaya E. B.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

zotmfk@yandex.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В основе физкультурно-оздоровительной деятельности современных студентов должны лежать инновационные технологии. Авторы статьи анализируют личностно-ориентированные, интерактивные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии в физическом воспитании студентов.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура, спорт, образовательные технологии.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES OF STUDENTS

Abstract. Innovative technologies should be at the heart of the physical culture and wellness activities of modern students. The authors of the article analyze personality-oriented, interactive, health-saving, information and communication technologies in physical education of students.

Keywords: health, students, physical education, sports, educational technologies.

Вопросы здоровьесбережения были актуальны во все времена, поскольку есть ряд факторов, которые влияют на образование новых или обострение старых проблем в этой сфере. Научно-технический прогресс имеет двоякое влияние на здоровье человека. С одной стороны инновационные технологии помогают оптимизировать влияние отрицательных факторов на организм, с другой стороны эти же технологии способствуют малоподвижному образу жизни, возникновению гипоксии в организме [3]. Профессионально-образовательная деятельность современных студентов осуществляется в условиях молниеносного научно-технического роста, множасьегося потока различной информации, постоянно меняющихся стрессорах образовательного процесса [1]. Все эти процессы негативно сказываются на психофизическом здоровье молодого поколения.

Многие студенты, обучающиеся по направлениям подготовки не связанными с физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью, не отводят в своей