

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.

Здоровье имеет многоуровневую структуру. Фундаментом являются биологические и генетические предпосылки. Средний уровень составляют психическое и соматическое развитие, а верхний уровень определяется отношением индивида к жизни. Поэтому, именно в этом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации.

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших задач общества. Необходимо формировать, укреплять и мотивировать здоровый образ жизни среди студенческой молодежи.

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья. Осознанное и целенаправленное выполнение физических упражнений для укрепления здоровья в процессе обучения в вузе предполагает дисциплина «Физическая культура». Однако согласно учебному плану студенты организованно могут заниматься физической культурой только два раза в неделю, что по скромным расчетам повышает двигательную активность не более чем на 20%. Для восполнения дефицита двигательной активности необходимо минимум 40–50 минут каждый день заниматься физическими упражнениями самостоятельно, либо в спортивных секциях под контролем специалиста.

Здоровый образ жизни сейчас актуален среди молодежи, но больше преследует цель как дань моде. Ведь все те факторы, которые влияют на здоровье (вредные привычки, нерегулярное, несбалансированное питание, неполноценный сон, низкий уровень двигательной активности), влияют и на состояние фигуры, кожи, волос и т.д. Благодаря красивому телосложению, здоровой коже, шелковистым волосам человек самоутверждается, чувствует себя увереннее, поднимается в глазах других, привлекает противоположный пол. Также вредные привычки и вредная пища понижают иммунитет, что в свою очередь ведет к заболеваниям. Заболевания плохо сказываются на

социализации. А поддерживать определенный статус в обществе не менее важно, чем иметь красивый внешний вид.

После проведенного опроса среди студентов первого курса РГППУ, о потребностях студента, нами были получены следующие данные: на первом месте стоит материальное обеспечение, на втором – наличие друзей, и только на третьем месте – здоровье вместе с интересной работой, уверенностью в себе и познанием.

Если говорить об увлечениях и интересах молодого поколения, то лидирующее место занимает медиасфера. Интернет занимает большую часть свободного времени, все больше поглощая молодежь. Студенты все чаще предпочитают тем же спортивным секциям компьютерные игры или же социальные сети. Более того, интернет мешает распорядку дня, что ведет за собой недосыпание, плохую концентрацию внимания, рассеянность и, конечно же, низкий уровень двигательной активности.

Следовательно, сохранение здоровья молодого поколения – одна из важнейших задач, которая стоит и перед системой современного образования. В связи с этим, деятельность образовательных учреждений должна быть направлена на побуждение студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропаганду и развитие культуры здорового образа жизни. В образовательный процесс внедряются знания, направленные на формирования ЗОЖ, начиная с самовоспитания личности. Организованная в университете и за его пределами пропаганда физкультурно-оздоровительной деятельности будет способствовать снижению уровня заболеваний, помогая воспитывать здоровое молодое поколение.

Список литературы

1. Журнал «Знание. Понимание. Умение» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-molodezhi>.
2. Журнал «Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-i-obraz-zhizni-molodezhi>.
3. Журнал «Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Амосова» [Электронный ресурс]. Режим доступа:

Харитонова Я. А., Чуб Я.В.

Уральский государственный университет путей и сообщений,
г. Екатеринбург

Актуальные направления профессионально-прикладной физической подготовки инженера наладчика

Научно-техническая революция сильно меняет факторы труда, его характер и условия. Надо понимать, что с изменениями условий труда должна изменяться и профессиональная подготовка специалистов, а также физическая подготовка к определенному виду их деятельности. В современном производстве идет тенденция автоматизации устройств, для облегчения выполнения работы. Теперь работник может не прикладывать много сил для того, чтобы какой-либо прибор заработал, а может быть только регулировщиком сложной машины, лишь давая ей указания к выполнению действий.

Исходя из данных преобразований в технической деятельности видно, что стираются границы между физическим и умственным трудом. Вслед за этим характер физической подготовки специалистов тоже меняется. Если раньше важным фактором было наличие способностей к определенному узкому виду работы, которая из года в год оставалась одинаковой, то в современных условиях важным качеством специалиста является умение быстро приспособиться к новым системам оборудования и переориентироваться к разным направлениям деятельности. Появляется необходимость разносторонне подходить к выполнению определенных требований [2].

Изменение характера труда наблюдаются уже давно. В разных сферах деятельности она проявляется в различных аспектах. Хотя многие специальности особых изменений и не испытывают.

Одна из таких профессий – инженер-наладчик. Люди этой профессии обеспечивают работу оборудования, поддерживая его рабочее состояние. Если