

студента. При правильном распределении сил и возможностей раскрывается: личность студента, повышаются профессиональные компетенции, стрессоустойчивость, образное и рациональное мышление.

#### *Список литературы*

1. Кошелев В.Ф. Учебное пособие «Физическое воспитание студентов технического ВУЗа». Электронный архив УГЛТУ [Текст электронный]. Екатеринбург, 2015.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Издание третье. Ростов – н/Д: Феникс. 2004. – 290 – 319

3. Полиевский С.А., Старцева И.Д., учебное пособие по физической культуре и спорту «Физкультура и профессия». (Российская национальная библиотека) Москва. 1988. – 159 с.

4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Ткачѳв Ф.Т. Физическая культура в трудовом процессе. Издательство – Здоровье. (Российская национальная библиотека) Москва “Высшая школа”. 1982. – 94 с.

**Пелевин Н.М.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

#### **Проблемы физической подготовки современных студентов на примере железнодорожного вуза**

При сравнении современных норм проекта «ГТО» с нормами, принятыми 17 января 1972 года, определено, что во всех возрастных категориях показатели 1972 года выше современных. При этом известно, что физическая подготовленность напрямую связана с физическим состоянием и здоровьем населения. Очевидно, что основной причиной ухудшения физических показателей является ухудшение здоровья населения, в частности студентов в возрасте от 18 до 22 лет.

В последнее время этой проблеме уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 65 % студентов имеют хронические заболевания, не

все учащиеся физически готовы к выполнению комплекса ГТО по старым нормам, поэтому возникла необходимость их пересмотра [1].

Известно, что современный учебный труд характеризуется высокой интенсификацией и информатизацией, что требует достаточно хорошего здоровья у студенческой молодежи [1, 2, 4]. При поступлении в вуз у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания [1, 2]. При этом большая часть студентов, проживающая в общежитиях, не имеет достаточно комфортных условий для полноценного отдыха и питания.

В крупных городах студенты тратят очень много времени на дорогу от дома до места учебы, учитывая то, что некоторая часть из них тратит на это около 2-х часов, а иногда и больше. Порой студентам приходится совмещать учебную деятельность с работой. При этом, зачастую, студенты заняты малоквалифицированным, часто работают по ночам. Уже на первых курсах учебу с работой совмещают более 30 % юношей и 15 % девушек [2, 4]. Это приводит к значительному нарушению режима дня.

Согласно анализу современных источников определено, что увеличивается количество студентов, не соблюдающих здоровый образ жизни [2, 3]. Исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания [1]. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, корнеьев. Студенты довольно часто перекусывают в перерывах между «парами», чем придется, это: жевательная резинка, конфеты, шоколад, газированная вода. Бывает, что некоторые «утоляют голод» выкурив сигарету.

Таким образом, становится актуальным обсуждение проблемы готовности современных студентов к выполнению нормативов ГТО, проанализировать, почему их функциональное состояние и физические качества хуже, относительно качеств молодежи предыдущих поколений.

В связи с занижением современных норм проекта «ГТО» по сравнению с показателями СССР, возникает подозрение, что физическая подготовка современного поколения хуже, чем подготовка поколения 1970-х–1980-х годов. Возникла необходимость исследования функционального состояния и физических качеств современной молодежи на примере студентов 1-3 курсов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) в возрасте от 18 до 22 лет.

*Цель исследования:* определение причины занижения современных показателей норм ГТО, на примере студентов оздоровительного отделения УрГУПС.

*Задачи исследования:* проанализировать особенности образа жизни студентов; проанализировать результаты медицинского осмотра студентов; проанализировать показатели функционального состояния и физической подготовленности студентов.

*Методика и организация исследования:* анализ современных источников; анализ результатов медицинского осмотра, тестирование и анкетирование студентов оздоровительного отделения с 1 по 3 курсы УрГУПС. Анкеты составлены нами согласно цели и задачам исследований.

*Результаты и их обсуждение.* По результатам медицинского осмотра определено, что 38% студентов отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и посещают занятия в оздоровительном отделении университета. При этом установлено, что около половины (46%) студентов данной категории имеют хронические заболевания, основными из которых являются заболевания опорно-двигательного аппарата (32%), заболевания желудочно-кишечного тракта (28%), заболевания сердечно-сосудистой системы (7%), фиксируются нарушение в деятельности вегетативной нервной системы (14%). Кроме того, определено, что 34% студентов регулярно обращаются к доктору 3-4 раза в течение семестра с жалобами на простудные заболевания, слабость, головную боль. Таким образом, наблюдаются определенные

проблемы в состоянии здоровья студентов, что может быть связано как с тяжелыми учебными нагрузками, так и с образом жизни студентов.

*При исследовании функционального состояния и физической подготовки студентов применялись следующие пробы.* «Проба Руфье» определяет выносливость сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках. Проба Руфье является определенным физическим испытанием, которое позволяет установить состояние работы сердца [3]. Проведение теста и обработка данных проводилось по схеме «Индекс Руфье» и демонстрирует с 1 по 3 курс 11,6; 11,2; 10,3 соответственно, что указывает только на удовлетворительную работоспособность [4]. Данный факт настораживает и подтверждает необходимость разработки новых подходов в методике физического воспитания для укрепления адаптационных возможностей студентов с ослабленным здоровьем.

*При исследовании физической подготовленности* рассматривались следующие физические качества студентов: гибкость, общая выносливость, скоростные качества и сила. Анализ тестирования показал, что только скоростные физические качества студентов, гибкость и силовая подготовка соответствуют среднему уровню. Результаты 6-минутного бега находятся на низком уровне. При этом важно, что показатель общей выносливости студентов остается практически неизменным за годы обучения. Общая выносливость связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, работоспособностью организма [3].

Таким образом, наблюдается прямая связь между низкими показателями общей выносливости, функциональным состоянием и работоспособностью.

*Выводы.* Таким образом, проведенные исследования показали взаимосвязь между функциональным состоянием и физической подготовленностью студентов. Кроме того, исследования демонстрируют взаимосвязь функционального состояния и образа жизни студентов. Интенсивная учебная деятельность и нехватка времени на полноценный отдых значительно ухудшают функциональное состояние организма студентов.

Можно так же предположить, что причиной низкой физической подготовки современных студентов является ухудшение функционального состояния студентов, увеличение числа студентов с отклонением в состоянии здоровья, что, по нашему мнению, объясняется образом жизни и не умением организовать свое личное время в период интенсивного учебного труда.

*Выводы.* В связи с ухудшением функционального состояния и физической подготовки современных студентов, необходимо проводить новые исследования, направленные на привлечение молодежи к активной физкультурной деятельности. Особое значение, при этом, имеет мотивационная составляющая. Для ее изучения необходимо проанализировать образ жизни студентов, их занятость, определить интересы и потребности.

#### *Список литературы*

1. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб. методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А.Полиевский и др. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.

2. Колокольников М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции. Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 35-37.

3. Ланда Б.Х, Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, Советский спорт, М., 2004, – С.63

4. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения // Вестник УРГУПС. 2015. № 3 (27). С. 81-86.

**Пономаренко А.Д., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург

#### **К вопросу о сохранении и укрепления здоровья студентов**

Здоровье всегда было важно для каждого человека. Проблема здоровья – это проблема общества в целом. Серьезная проблема сохранности и укрепления своего здоровья важна и для молодежи. Что же вообще такое здоровье?