

хватка времени и быстрый темп жизни часто приводит к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Таким образом, рациональное и правильное питание обеспечивает гармоничный рост и развитие человеческого организма.

В основе оптимального двигательного режима лежат регулярные занятия физическими общеукрепляющими упражнениями, также занятия спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из которых благоприятно сказывается как на физическом, так и психическом состоянии здоровья.

Таким образом, формирование здорового образа жизни – одно из приоритетных направлений развития государства.

Список литературы

1 **Смирнов, А. Т.** Здоровый образ жизни и безопасность человека // Технологии гражданской безопасности. – 2004. – № 3. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-bezopasnost-cheloveka>. – Дата доступа : 20.03.2018.

2 **Амосов, Н. М.** Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.

3 Факторы, определяющие здоровый образ жизни // Интернет-ресурс. – Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/1892.html>. – Дата доступа : 20.03.2018.

4 **Сысоева, С. В.** Формирование здорового образа жизни студентов / С. В. Сысоева // Молодежный научный форум : Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XIX студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва: МЦНО. – 2014. – № 12 (18). – С. 219–224 / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – Режим доступа : [http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12\(18\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf). – Дата доступа : 20.03.2018.

5 **Телюк, Н. А.** Здоровый образ жизни как фактор безопасной жизнедеятельности / Н. А. Телюк // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. / редкол. : И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : Изд. центр БГУ, 2017. – С. 40–45.

УДК 381.1:369.71

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

П. В. КОВТУН, О. В. ОСИПОВА, С. В. СКРЕБЕЦ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Современный рынок труда характеризуется дефицитом вакансий с одной стороны, а с другой стороны – потребностью в высококвалифицированных специалистах, обладающих всесторонними познаниями в смежных областях.

Выпускник строительного факультета распределяется на работу в организации транспортного и строительного комплексов (дистанции пути, путевые машинные станции, дистанции лесонасаждения, строительномонтажные предприятия, проектные институты и др.). Преимущественно выпускники специальности «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство» в сфере путевого хозяйства работают бригадирами или дорожными мастерами. Эти должности требуют как углубленных профессиональных всесторонних знаний, так и коммуникативных навыков при общении с коллегами-путейцами. Современный мир характеризуется большой динамикой межличностных отношений, умением жить в коллективе, быть толерантным к различным точкам зрения. Всему этому можно научиться только в результате общения в различных социальных группах: среди студентов, рабочих, в общежитии и т. д. Дорогу осилит идущий, поэтому молодому человеку не нужно бояться трудностей, необходимо научиться с ними справляться и тогда все получится.

Огромную роль имеет самообразование и, в том числе, влияние окружения на стремление к обучению и формированию навыков его получения. В настоящее время кроме бумажных носителей (энциклопедии, книги, газеты, литература и др.) широко используются интернет-издания (социальные сети, форумы, онлайн-конференции и др.) для получения необходимой информации. Однако многие специализированные работы требуют и глубоких знаний, и документального подтверждения, так как без допуска специалист не имеет права приступать к работе, а наниматель несет ответственность за выполнение работы без разрешительных документов.

Путеец сталкивается с различными видами работ, среди которых основными являются путевые, но достаточно часто возникает необходимость в дополнительных знаниях по машинам, работе сосудов под давлением, обработке материалов и т. д. Работодатель приветствует у работника наличие документов, подтверждающих навыки, в виде удостоверений (допуска) по различным работам, которые не получают в высших учебных заведениях.

Зная и понимая важность вышеприведенных фактов, необходимо шире пропагандировать и предоставлять возможность получения дополнительного обучения среди студентов. Например, в УО «БелГУТ» параллельно можно получить рабочую профессию «Замерщик при топографо-геодезических работах» II разряда, вторую квалификацию на базе высшего образования по ряду специальностей (экономист, бухгалтер-экономист, менеджер-экономист, специалист по логистике-экономист, инженер-программист, специалист по охране труда и др.).

Таким образом, выпускник при наличии документов, подтверждающих специализированные знания, будет трудоустроен в первую очередь на более перспективные и оплачиваемые места. Т. е. наличие дополнительных удостоверений на производство отдельных видов работ является гарантией трудоустройства и карьерного роста в будущем.