

Результаты проведения военно-прикладной игры «Прорыв» в 2024 году (в которой приняло участие 5 команд) приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты выступления команд в 2024 году

Команда	Бой в городе		Практическая стрельба		Снайперский рубеж		Сумма трех этапов	Место
	мин. с	место	мин. с	место	мин. с	место		
1 ГГТУ им. П. О. Сухого	17.58	1	2.12	1	2.10	1	3	1
2 УГЗ МЧС РБ	20.32	2	2.58	3	2.51	2	7	2
3 ГГУ им. Ф. Скорины	21.41	3	2.40	2	3.36	3	8	3
4 ГГМУ	23.14	4	3.48	4	4.32	4	12	4
5 МИТСО	26.01	6	4.50	5	4.39	5	16	5

Как видно из полученных данных, результаты всех команд, в сравнении с 2023 годом, значительно улучшились. Это связано с тем, что, во-первых, часть участников команд, выступающих в 2024 году, пробовали свои силы в 2023 году и, соответственно, были знакомы с предстоящими заданиями. Во-вторых, перед началом соревнований в 2024 году состоялось показательное выступление команды ВТФ БелГУТ вне зачета на этапе «Бой в городе», и многие элементы этапа команды проходили в соответствии с представленной техникой выполнения.

Из проведенного эксперимента видно, что при наличии высокого уровня общей физической подготовленности человека, при грамотном и, главное, непродолжительном (в сравнении с человеком, имеющим низкий уровень общей физической подготовленности) целевом воздействии, направленном на развитие профессиональных, военно-прикладных навыков и иных качеств, требующих значительных физических и психических напряжений, существует высокая вероятность подготовить эффективного специалиста, способного решать поставленные задачи как в индивидуальном порядке, так и в составе команды.

Военно-прикладные навыки, полученные участниками во время военно-прикладной игры «Прорыв» в 2023 году, позволили участникам игры 2024 года значительно улучшить результаты.

Основной задачей в физическом воспитании молодежи является привитие устойчивого желания уделять внимание своей физической подготовке в любом возрасте, популяризация здорового образа жизни, создание условий для занятий по физической подготовке. А главное – уделять внимание развитию военно-прикладных навыков, что позволит в критической ситуации сократить время на подготовку к возможным боевым действиям и значительно повысит выживаемость боевой единицы, а значит, и подразделения в целом.

Список литературы

- 1 **Балов, А. Ш.** Роль физической подготовки и спорта в укреплении воинской дисциплины / А. Ш. Балов. – М. : ВПА, 1985. – 44 с.
- 2 **Голубь, Е. Ю.** Учебные сборы по основам безопасности жизнедеятельности как средство формирования военно-прикладных навыков юношей старших классов / Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов // Chronos. Вопросы современной науки: проблемы, тенденции и перспективы. – 2020. – Вып. 7 (44). – С. 42–47.
- 3 **Калядин, О. С.** Упреждающая адаптация к действиям в экстремальных условиях / О. С. Калядин, Г. Г Дмитриев, В. Л. Маришук // Физическая подготовка к военно-профессиональной деятельности в мирное и военное время : сб. – СПб. : ВИФК, 2006. – Ч. 1. – С. 42–50.
- 4 **Адамович, В. П.** Организация военно-патриотического воспитания учащихся во внеурочное время / В. П. Адамович // Педагогика. – 1982. – № 19. – С. 21–22.

УДК 796/799:347.188

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А. Н. КОВАЛЕНКО, Д. Н. СИЛКИН, Д. Н. САЧИВКИН
Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие здорового образа жизни однозначно пока ещё не определено. По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

- на 50–55 % именно от образа жизни;
- на 20 % – от окружающей среды;
- на 18–20 % – от генетической предрасположенности;
- лишь на 8–10 % – от здравоохранения.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для положительного развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой и других формах жизнедеятельности.

Анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий подрастающего поколения. В течение последних 20 лет число молодых людей, относящихся к категории допризывной молодежи, годных к военной службе, по усредненным данным, сократилось почти на треть, а более чем у 40 % юношей допризывного возраста состояние здоровья и физическая подготовка не соответствуют армейским требованиям! Ученые подсчитали, что в структуре заболеваний, послуживших причиной освобождения или предоставления отсрочки от призыва на военную службу, около 19 % занимают болезни костно-мышечной системы, порядка 16 % – психические расстройства и 11 % приходится на заболевания органов пищеварения. Практически у каждого второго, из числа допризывной молодежи, наблюдаются различного рода хронические заболевания, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, нервной и костно-мышечной системы, обуславливающие снижение эффективности их профессиональной деятельности, профессиональной пригодности и продолжительности жизни.

Основной причиной нарушений здоровья молодежи являются модели поведения, связанные с образом жизни молодого человека. При этом всё большую роль в поддержании или ослаблении здоровья оказывают поведенческие факторы риска: курение, алкоголь, употребление токсических и психоактивных веществ и др. Кроме того, молодежь вынуждена работать во всё более неблагоприятных, экологически опасных условиях, приводящих к неизбежной деградации здоровья.

В связи с этим исключительного внимания заслуживает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи как особой социально-демографической группы. Применительно к современному обществу острота проблемы заключается, во-первых, в том, что темпы ухудшения состояния здоровья молодых людей слишком велики; во-вторых, в том, что среди молодежи преобладают виды поведения, разрушающие здоровье. Поэтому стали очевидными общественные потребности в отношении формирования здорового образа жизни молодежи как важнейшего фактора обеспечения жизнеспособности и созидательной ее активности.

Велико влияние информационных факторов на формирование здорового образа жизни. Например, медицинское просвещение изменило представление людей о правильном (здоровом) питании и позволило выявить и осознать связь между разными типами питания и болезнями, продолжительностью жизни.

Условиями и факторами социального конструирования здорового образа жизни могут выступать изменения материальной среды, связанные, прежде всего, с социально-экономическими процессами; трансформации коллективного поведения и др. Изменения внешних условий могут иметь своим следствием не только конструирование какого-то нового элемента, но и легитимирующее закрепление некоторых традиций. Если изменения некоторых внешних условий несут в себе угрозу, то государство от имени общества берет на себя функции создания специальных легитимирующих действий, сдерживающих данные опасности. Так, в настоящее время приняты и действуют особые правила и законы, ограничивающие или запрещающие употребление алкоголя, табакокурения, наркотических веществ и т. п.

Цели конструирования здорового образа жизни могут быть рациональными или иррациональными (или как их называет В. Парето, закономерными и алогичными). К рациональным целям относится стремление к улучшению состояния психофизического здоровья, продолжительности и качества жизни (как со стороны государства, так и со стороны отдельно взятого

человека). К иррациональным – пропаганда здорового образа жизни для получения, прежде всего, коммерческой выгоды.

В качестве механизмов поддержания конструируемого универсума «здоровый образ жизни» можно выделить социальные нормы и санкции, презентуемые обществу через традиции, религиозное сознание, идеологию и закон, через произведения литературы и искусства. Культурные образцы, на основании которых осуществляется действие механизмов, могут быть представлены в вербальной и невербальной формах посредством фольклора, мифологии, искусства, религии, научных и идеологических проектов, новаторских социальных практик, законотворческой деятельности и др.

В качестве способов конструирования здорового образа жизни используются различные методы и механизмы. Среди основных методов выделены методы анализа и синтеза, дедукции и индукции, экстраполяции, построения аналогий, проб и ошибок.

Конструирование здорового образа жизни проходит на макро- и микроуровнях. Оно обладает объективными количественными и качественными характеристиками. Процессы, происходящие на макро- и микроуровнях, находятся в постоянной связи и взаимосвязи.

При рассмотрении здорового образа жизни как результата социального конструирования фиксируются его институционализированные и неинституционализированные формы. В современном обществе формирование здорового образа жизни представлено в двух формах. К первой относятся государственная политика в области формирования здорового образа жизни, а также социальная инфраструктура для его поддержания, ко второй – «народные» методы укрепления и поддержания здоровья.

В свою очередь изменения социального универсума имеют определенные последствия для всего общества и ведут к изменениям социально-культурных моделей поведения, структуры заболеваемости и состава населения и др.

Анализ состояния здорового образа жизни молодежи в трансформирующемся социуме доказывает актуальность изложенного в статье материала. Здоровый образ жизни молодежи выступает фактором национальной безопасности, укрепления и сохранения ресурсов здоровья, раскрытия личностного роста молодого поколения в обеспечении социального развития страны.

В отношении конструирования здорового образа жизни молодежи наблюдается превалирование процессов на микроуровне через установление престижности, моды на занятие «собой». Огромное влияние на формирование такой модели оказывают средства массовой коммуникации, однако необходимо отметить, что чаще всего СМК не пропагандируют напрямую здоровый образ жизни. На макроуровне до конца не разработаны механизмы формирования здорового образа жизни молодежи, поэтому многие агенты (например, семья и система образования) действуют спонтанно, не согласованно.

Конструирование здорового образа жизни молодежи на макроуровне должно осуществляться в трех направлениях: пропаганда здорового образа жизни; осуществление обучения и воспитания здоровому образу жизни; создание надлежащих условий для ведения здорового образа жизни. Для этого необходима разработка соответствующей социальной политики, направленной не только на пропаганду, но и на предоставление доступной для молодежи инфраструктуры, позволяющей реализовывать такой образ жизни. В решении проблемы формирования здорового образа жизни молодежи должен быть межведомственный подход, при этом на законодательном уровне должны быть четко прописаны механизмы взаимодействия специалистов учреждений различных ведомств.

Потребность в системном решении проблем, связанных с формированием здорового образа жизни молодежи, определяется следующими основными обстоятельствами: прежде всего необходимостью обеспечения здоровой, активной и творческой жизни молодежи как основной задачи государственной социальной политики; признанием роли здоровья молодежи как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества; необходимостью ориентации на здоровье как социальное свойство личности, обеспечивающее в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, профессиональное долголетие, материальное благополучие.

В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодежи путем привития ЗОЖ.

Необходимо введение в образовательный процесс учебных заведений дисциплин, способствующих выработке установки на ведение здорового образа жизни, а также соответствующих навыков и умений.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Следует подчеркнуть, что основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер. В то же время это динамичная система поведения человека, основанная на знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье, и это постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей.

Большинство современных исследователей сходятся во мнении, что существуют четыре составляющие, определяющие формирование здорового образа жизни.

1 Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, следовательно, и на образ жизни человека. При этом информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории.

2 Второе важное направление формирования здорового образа жизни – это так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Сегодня это особенно важно в отношении молодежи, находящейся в зоне риска. Учреждение образования является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода обучения есть возможность дать глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления.

3 Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

Необходимо особо отметить, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни.

4 Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Сложившаяся к настоящему времени коммерциализация спортивной инфраструктуры препятствует развитию массового спорта. В то же время сводить проблему исключительно к доступности спортивных сооружений неправильно. Речь должна идти о борьбе с гиподинамией всеми доступными способами, включая уроки физкультуры, физкультурные паузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования. Необходимо, прежде всего, преодолеть пассивность муниципальных органов по делам молодежи и по физической культуре и спорту, которые способны профессионально возглавить и вести эту работу. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения как средство формирования здорового образа жизни.

Реализация указанных положений на практике будет способствовать формированию здорового образа жизни и сохранению здоровья населения – важнейшего богатства страны и каждого человека.

Список литературы

- 1 Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6–9 классы : метод. пособие / Л. П. Анастасова, В. С. Кучменко, Т. А. Цехмистренко. – М. : Мир, 2007. – 208 с.
- 2 Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М. : Просвещение, 2013. – 128 с.
- 3 Блюменталь, Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Б. Блюменталь. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 450 с.

УДК 656.212.5:656.2.08

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА И НОВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКОВ

В. Г. КОЗЛОВ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Цифровизация железнодорожного транспорта является одним из ключевых факторов модернизации отрасли, направленной на повышение ее эффективности, безопасности и конкурентоспособности. Внедрение современных технологий открывает новые возможности для управления перевозками, оптимизации бизнес-процессов и обеспечения надежности инфраструктуры. Цифровая трансформация включает использование таких технологий, как интернет вещей (IoT), геоинформационные системы (ГИС), искусственный интеллект (ИИ), беспилотные поезда, а также перспективные квантовые технологии, которые обеспечивают высокий уровень безопасности передачи данных и контроль над процессами в режиме реального времени. Эти инновации радикально меняют традиционные подходы к организации перевозок, мониторингу состояния подвижного состава и управлению инфраструктурой, создавая новые требования к компетенциям специалистов транспортной отрасли [1].

Интернет вещей становится одним из основных инструментов цифровой трансформации железных дорог. Сенсоры и интеллектуальные устройства, устанавливаемые на вагонах, локомотивах и инфраструктуре, позволяют в режиме реального времени получать данные о вибрации рельсов, износе деталей, температуре и других параметрах, влияющих на безопасность и эксплуатационную надежность. Анализ этих данных с использованием систем прогнозной аналитики позволяет своевременно выявлять потенциальные неисправности и предотвращать аварийные ситуации, снижая вероятность простоев и повышая общую эффективность работы железнодорожной системы. Согласно исследованиям, внедрение IoT-систем снижает частоту поломок на 20–30 %, что подтверждает их эффективность и необходимость широкого внедрения в практику управления железнодорожными перевозками.

Геоинформационные системы играют важную роль в организации логистики, планировании маршрутов и контроле за состоянием инфраструктуры. С их помощью возможно автоматизировать мониторинг движения грузов и пассажиров, управлять маневровыми операциями и оптимизировать маршруты движения поездов с учетом эксплуатационных условий и внешних факторов. Применение ГИС в таких странах, как Германия и Япония, уже привело к снижению задержек, увеличению безопасности перевозок и повышению точности планирования движения. Интеграция ГИС в ежедневную практику железнодорожных компаний позволяет создавать более надежные и предсказуемые схемы управления, что в конечном итоге улучшает качество обслуживания пассажиров и эффективность работы транспорта.

Искусственный интеллект является еще одним значимым компонентом цифровой трансформации. Использование ИИ позволяет автоматизировать множество операций, начиная от прогнозирования потребностей в техническом обслуживании поездов и заканчивая управлением графиками движения и безопасностью перевозок. ИИ способен обрабатывать большие массивы данных, аккумулированных в единой базе знаний, которая объединяет информацию о состоянии подвижного состава, инфраструктуры и выполненных ремонтных работах. На основе этих данных создаются интеллектуальные модели, способные прогнозировать развитие событий и принимать оптимальные решения в реальном времени. Одним из перспективных направлений является внедрение беспилотных поездов, которые минимизируют влияние человеческого фактора, повышают точность соблюдения графиков и снижают риск аварийных ситуаций.