РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Єфремова А.Я.
Український державний університет залізничного транспорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, ID ORCID – orcid.org/0000-0002-9986-3329, e-mail – spark10081965@gmail.com

Фізичне виховання – невід'ємна важлива частина загальної та професійної системи виховання майбутнього фахівця, яка забезпечує фундамент його духовної та фізичної підготовки до трудової діяльності, виховує культуру особистості, сприяє формуванню ціннісних орієнтації, переконань, смаків та звичок [1, с. 70].

Підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів, адаптація організму до умов зовнішнього середовища, розвиток професійно важливих фізичних якостей та формування професійних знань, умінь і навичок відбувається завдяки систематичним заняттям фізичним вихованням [2, с. 38; 7, с. 45]. Проте, в умовах світової пандемії, коли кожна країна, й Україна зокрема, знаходиться в умовах карантинних обмежень, система вищої освіти потребує пошуку нових шляхів повноцінної підготовки майбутніх фахівців.

Аналіз власних досліджень свідчить, що професійна діяльність залізничників пред'являє підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості фахівців, вимагає певного розвитку фізичних і психофізичних якостей [3, с. 26; 4, с. 32]. Багатий руховий досвід, який можна отримати під час занять фізичним вихованням, дає можливість швидше засвоювати та закріплювати нові дії та складні робочі навички, що, в свою чергу, сприяє підвищенню ефективності праці [5, с. 37; 6]. Проте, високий рівень працездатності сучасного фахівця можливий лише при гарному стані здоров'я та самопочуття [8, с. 38]. Отже, якість не тільки розумової, але й фізичної підготовленості до професійної діяльності кожного студента набуває не лише індивідуального, а й соціально-економічного значення.

Професійне зростання фахівця в різних сферах діяльності обов'язково повинне включати в повсякденне життя регулярні заняття фізичними вправами та заняття фізичним вихованням під час навчання у закладі вищої освіти [9, с. 47]. Будучи однією з соціальних цінностей, фізичне виховання виступає як культура життя, суспільства в цілому, сприяючи вихованню етично і психологічно здорової людини.

Дослідження науковців [1, с. 72; 6] свідчать, що професійна діяльність залізничників відрізняється особливістю структури трудових дій. Під час виконання виробничих операцій у залізничників падає точність і швидкість рухових дій, зв'язаних з швидким сприйняттям різноманітних обставин, терміновим реагуванням на якісь швидкі дії, постійною напругою уваги і т. ін. У зв'язку з цим пред'являються підвищені вимоги до центральної нервової системи, особливо до механізмів координації рухів, функцій рухового, зорового й інших аналізаторів. До того ж, праця багатьох професій залізничників пов'язана із значним статичним навантаженням на м'язи плечового поясу, спини, тривалим навантаженням на м'язи ніг. Розвиток витривалості, сили і координації робочих рухів представляється особливо важливим для попередження професійної втоми та виникнення надзвичайних ситуацій [7, с. 44; 8, с. 36; 9, с. 44] .

Дослідники [5, с. 38; 8, с. 37] відзначають, що серед працівників залізничної галузі спостерігається знижений рівень психофізичної та фізичної підготовленості, високий рівень захворюваності, раннє професійне старіння, що є причиною багатьох аварій та нещасних випадків. Сьогодні вже не визиває сумніву очевидний зв'язок між професіоналізмом і здоров'ям студентів. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді складна і вимагає певного багатогранного підходу і особливої щоденної уваги [10, с. 7; 11, с.

6]. Зазначимо, що майбутнім фахівцям залізничної галузі необхідно мати не лише міцне здоров'я, високий рівень розвитку фізичних якостей, але і знання основ фізичної культури. Випускники залізничних закладів вищої освіти повинні добре орієнтуватися в питаннях фізичної релаксації та реабілітації, регламентації рухового режиму з урахуванням здоров'я, віку людини, уміти формувати поєднання необхідних форм занять фізичними вправами.

Отже, виходячи з вищезазначеного, роль фізичного виховання у професійній підготовці майбутніх залізничників складно переоцінити. Саме фізичне виховання сприяє професійному зростанню сучасних висококваліфікованих і надійних фахівців залізничної галузі. Тому одним з основних напрямів у здобуванні вищої професійної освіти є спрямованість на виховання у студентів прагнення і бажання займатися фізичними вправами та фізкультурно-спортивною діяльністю, як однією зі складових професійної успішності в майбутньому і здорового образу впродовж всього життя.

Список літератури:

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013; 1: 70–73.
2. Єфремова А. Я., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичними вправами студентів та фахівців-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. № 2. С. 37–41.
3. Єфремова А. Я., Шестерова Л. Є. Дослідження специфіки професійної діяльності інженерів-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. № 4 (37). С. 25–29.
4. Єфремова А. Я., Шестерова Л. Є. Факторна структура професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів залізничних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2017. № 1 (57). С. 31–35.
5. Єфремова А.Я. Дослідження впливу посиленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. В: Тимошенко ОВ, редактор. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова.* Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 12 (94), с. 35–40.
6. Єфремова А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ; 2017. 136 с.
7. Єфремова А. Я., Шестерова Л. Є. Обґрунтування ефективності організації та змісту посиленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2017. № 4 (60). С. 42–47.
8. Єфремова А. Я., Шестерова Л. Є. Організаційні аспекти експериментальної програми з фізичного виховання з посиленим курсом професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2017. № 3 (59). С. 34–39.
9. Єфремова А.Я. Експериментальна програма з фізичного виховання з посиленим курсом професійно-прикладної фізичної підготовки: методична розробка. Харків: УкрДУЗТ; 2015. 64 с.
10. Odynets, T., Briskin, Y., Ikkert, O., Todorova, V., Yefremova, A. Cardiopulmonary function in breast cancer patients versus healthy control women. *Physiotherapy Quarterly*, 2020, № 28(1). С. 6-10.
11. Odynets, T., Briskin, Y., Zakharina, I., Yefremova, A. Impact of a 12-week water program on the respiratory function in breast cancer survivors. *Postepy Rehabilitacji*, 2019, № 33(2). С. 5-11.