

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Перехід залізничної галузі України на новітні автоматичні системи управління потребує значних перетворень в її обслуговуванні й особливо відбивається на фахівцях, що безпосередньо обслуговують ці системи. Успішне функціонування такого стратегічно важливого комплексу багато в чому визначається людським фактором, і зокрема фізичною надійністю та готовністю фахівців до професійної діяльності. Тому в умовах інтенсивного розвитку суспільства, величезного обсягу навчальної та наукової літератури, досить жорстких форм, методів і структури професійної підготовки, а також обмеженим лімітом часу на засвоєння й переробку отриманої інформації, велику увагу слід приділяти фізичній і психофізичній підготовці майбутніх фахівців, а саме фахівців залізничної галузі. У зв'язку з цим особливо важливим стає питання посилення прикладної функції фізичного виховання в підготовці майбутніх фахівців-залізничників.

Про необхідність прикладної фізичної підготовки робітників згадувалося ще в 20-х роках ХХ ст. радянськими дослідниками, коли зароджувалася трудова гімнастика. Уже тоді радянські вчені відзначали, що трудова гімнастика застосовується не лише з метою збереження здоров'я, але й для підвищення продуктивності праці. Подальший розвиток ідея професійно-прикладної фізичної підготовки отримала в працях учених В. В. Беліновича та А. В. Коробкова, які ще в 60-ті рр. ХХ ст. запропонували більш широко й цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури на виробництві. Автори пропонували перейти від виробничої гімнастики до системи фізкультурних заходів для оздоровлення трудящих, поліпшення їх професійної фізичної підготовки, підвищення їх працездатності, забезпечення прикладного ефекту. Багатьма радянськими вченими було встановлено, що високий професійний рівень вимагає значної загальної, а в більшості випадків специфічної фізичної підготовки [2]. Це положення підтверджене й сучасними дослідниками [2; 3; 4; 6].

Такі дослідники, як А. І. Давіденко, Р. Т. Раєвський, відзначають, що забезпечення фізичної надійності й готовності фахівців різних галузей виробництва, найефективніше досягається в процесі спеціального, професійно направленою використання засобів і методів ППФП [1, с. 5]. Так, Р. Т. Раєвським встановлено, що вимоги до психофізичної підготовленості робітників можуть реалізовуватися на 60–70 % у процесі ППФП.

Низка авторів із проблем ППФП відзначають, що серед працівників залізничної галузі спостерігається знижений рівень психофізіологічної та психофізичної підготовленості, високий рівень захворюваності, ранне

професійне старіння, що є причиною багатьох аварій і нещасних випадків [1; 4; 6]. Це підтверджує необхідність впровадження ППФП серед працівників залізничної галузі.

Для працівника залізничної галузі ППФП має принципове значення, оскільки в процесі занять фізичною культурою підвищуються резервні можливості організму, знижується ціна адаптаційних процесів до виробничої діяльності. Активне виконання фізичних вправ удосконалює взаємодія процесів збудження й гальмування в ЦНС, покращує регуляцію вегетативної функції, склад крові, роботу серця, рух крові судинами, кровопостачання головного мозку, поліпшується біомеханіка зовнішнього дихання, газообмін у легенях, енергетичне забезпечення м'язової діяльності, що необхідне за великого обсягу фізичної та розумової роботи працівника залізничної галузі. Як наслідок, у робітників покращуються показники фізичної, психофізичної та розумової працездатності [6].

Виділяють загальні вимоги до фахівців залізничної галузі та специфічні вимоги, що обґрунтовують необхідність ППФП майбутніх залізничників. До загальних вимог належать: професійна психофізична готовність, розумові здібності, сенсорні, рухові, фізичні, вольові, організаторські вміння й навички. Для ППФП фахівців залізничного транспорту має значення: сфера виробничої діяльності й різновид праці, виробничі операції, переважаючі типи рухової діяльності, знаряддя праці, форми, організація праці й інші особливості професійної діяльності. Кожен із цих показників вимагає прояву певних психофізичних якостей і рухових умінь і навичок. Так, робота, пов'язана з управлінням автоматами й технічними системами (операторська й диспетчерська діяльність) вимагає високого рівня розвитку різних видів рухової реакції, спостережливості, уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості. Інженерна діяльність, що пов'язана із спостереженням і контролем автоматичних пристроїв, стеженням і зняттям показників висуває високі вимоги до об'єму, розподілу та стійкості уваги. Такі види діяльності, як монтаж та обслуговування комп'ютерної та обчислювальної техніки, вимагають розвитку загальної спритності, тонкої координації пальців рук, спеціальної м'язової витривалості. Праця в колективі зумовлює необхідність розвитку комунікативних здібностей, а керівна інженерна посада вимагає хороших організаторських навичок [4].

Відомо, що низький рівень працездатності є причиною швидкої втоми, великої кількості виробничих помилок, психологічних зривів у роботі фахівців залізничної сфери. Слід відмітити, що умови професійної діяльності фахівців-залізничників складні: праця на вулиці; на висоті; у тунелі; несприятливий мікроклімат приміщень; фізично важкі основні робочі пози, складні погодні умови тощо. Отже, специфіка трудової діяльності фахівців-залізничників вимагає розвитку відповідних фізичних і психічних якостей. Так, робота на відкритому повітрі при низькій і високій температурі вимагає витривалості та стійкості організму до холоду й тепла, різких змін температурних дій, загальної витривалості, хорошого стану серцево-судинної

та дихальної систем, системи терморегуляції. Під час роботи на обмеженій опорі й висоті необхідна добре розвинена рівновага, гарно розвинений вестибулярний апарат, сміливість. Тривала робота в обмеженій зоні у вимушеній позі вимагає статичної витривалості м'язів спини, тулуба, рук, стійкості до гіподинамії. Практично всі названі якості та здібності достатньою мірою розвиваються засобами фізичної культури й мають бути покладені в основу побудови технології ППФП фахівців залізничної галузі [1, с. 6]. Слід також зазначити психофізіологічні особливості професійної діяльності залізничників, зокрема – прийом, зберігання й переробка виробничої інформації; ухвалення рішень, від яких залежить вирішення виробничих завдань або надзвичайних випадків; психомоторні дії, навантаження на окремі фізіологічні системи, емоційна напруга; висока розумова працездатність, важка фізична праця тощо. Вивчення цих особливостей дозволяє виявити необхідні для ефективної роботи залізничника сенсорні, розумові, рухові й вольові навички, фізичні та психічні якості, рівень функціонування й надійності окремих органів і систем організму [3; 4; 6].

Робота деяких категорій робітників залізничного транспорту характеризується малорухливим станом, тривалим перебуванням у вимушеній позі. Така обмежена рухова активність погіршує професійну працездатність, призводить до здійснення великої кількості помилок, сприяє накопичуванню негативної дії на життєво важливі функції та системи організму. Це підтверджує необхідність розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, спини, шиї, що випробовують найбільшу напругу під час малорухливої праці [1; 3; 6].

Професійна діяльність залізничників часто пов'язана з операціями, пов'язаними з маніпулюванням невеликими предметами й інструментами, що вимагає здатності здійснювати швидкі, точні й економічні рухи, а також спритності та тонкої координації рухів рук і пальців рук. Ці якості необхідні фахівцям багатьох професій залізничного профілю, причому, гострота їх розвитку для успішної професійної діяльності з розвитком інформаційних технологій все зростає [4].

Визначення вимог до професійної діяльності фахівців залізничного транспорту, можливостей їх реалізації в процесі фізичного виховання дозволяє стверджувати про необхідність ППФП для кожної окремо взятої спеціальності залізничної сфери.

ЛІТЕРАТУРА

1. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических ВУЗов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. И. Давиденко ; Кубанский гос. университет физической культуры, спорта и туризма. – Москва, 2006. – 21 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учеб. для студентов вузов / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 447 с.
3. Пилипей Л. П. Проблемне поле професійно-прикладної фізичної підготовки в умовах інтеграції України у світовий освітній простір / Л. П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 1. – С. 52–57.

4. Попова Т. А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов диспетчерского профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» ; Уральская государственная академия физической культуры. – Челябинск, 2004. – 22 с.

5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 1985. – 136 с.

6. Садовский В. А. Основы дифференцированной профессиональной физической подготовки студентов университета путей сообщения : учеб. пособие / В. А. Садовский. – Хабаровск : ДВГУПС, 2006. – 144 с.

А. Я. Єфремова

Український державний університет залізничного транспорту

Т. М. Кочеткова

Лісосибірський педагогічний інститут
Сибірського федерального університету

ЗМІСТОВІ КОМПОНЕНТИ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, основа його життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів та довголіття. Здоров'я людини відображає рівень життя та благополуччя країни, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, етичні принципи суспільства, настрої людей.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності. Він має бути раціонально організованим, активним, трудовим, загартовуючим. Здоровий спосіб життя повинен захищати людину від несприятливих дій довкілля, дозволяти якнайдовше зберігати етичне, психічне й фізичне здоров'я.

Серед основних складових здорового способу життя можна виділити: режим праці й відпочинку, режим харчування, рухову активність, загартовування, профілактику шкідливих звичок.

Правильно організований режим праці й відпочинку є нормативною основою життєдіяльності студентської молоді. Проте, він повинен бути індивідуальним і відповідати конкретним умовам, у яких перебувають студенти під час навчання у ВНЗ. Потрібно забезпечити постійність того або іншого виду діяльності в межах доби та не допускати значних відхилень. Для того, щоб скласти раціональний режим праці й відпочинку, необхідно провести аналіз, скільки студент витрачає часу на навчання, позанавчальні заходи та скільки має вільного часу. Потім слід розподілити різні види діяльності в межах конкретного дня, встановити постійну послідовність і правильне чергування праці й відпочинку.

Найбільш повноцінною формою відпочинку вважається сон. Якщо студент не дотримується норми 7,5–8 годин нічного сну, то це призводить до зниження продуктивності розумової праці та порушенні психо-емоційного стану.