

вихованням досягається подвійний ефект: поряд із специфічним тренувальним ефектом паралельно відбувається загальне зміцнення організму і здоров'я студентів, підвищується рівень їх всебічного фізичного розвитку. Повноцінне виховання фізичних здібностей, психофізичних якостей і систематичне збагачення фонду рухових вмінь і навичок гарантують загальні передумови продуктивності у подальшій професійній діяльності.

Методика покращення фізичної, психофізичної та професійно-прикладної підготовленості студентів передбачає використання певної інтенсивності тренувальних навантажень під час виконання вправ різної спрямованості та експрес-оцінку рівня розвитку фізичних, психофізичних і професійно-прикладних якостей і здібностей студентів УкрДУЗТ.

А. Я. Єфремова

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАЛІЗНИЧНИХ ВИШІВ З ТОЧКИ ЗОРУ СПЕЦИФІКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ЗАЛІЗНИЧНОЇ ГАЛУЗІ

Інтенсифікація і модернізація залізничного транспорту вимагає від фахівця не лише якісної професійної освіти, але й високого рівня його фізичної, психофізичної і психологічної готовності до трудової діяльності. Проте, роботи багатьох науковців свідчать, що більш ніж 60 % випускників вишів не у змозі повною мірою виконувати покладені на них виробничі обов'язки. Отже, розробка концепції професійного розвитку фахівця у сучасних умовах трансформації та інтенсифікації виробництва стає важливим науково-практичним завданням.

Формування і розвиток високого рівня рухової активності, фізичної і психофізичної готовності майбутніх фахівців-залізничників до продуктивної праці можливо лише при відповідній організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання і впровадженні адекватних для цієї діяльності науково-інноваційних технологій навчання. Головною метою в організації такого процесу повинна бути якісна підготовка студентів з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності. Важливу роль у розвитку гармонійної особистості сучасного фахівця, його професійних здібностей відіграє фізичне виховання, а саме професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП).

Основне призначення ППФП – це сприяння цілеспрямованому розвитку і підтримці на високому продуктивному рівні необхідних для конкретної професійної діяльності певних фізичних і психічних якостей людини, а також формування функціональної стійкості організму до специфічних умов обраної діяльності і вироблення необхідних прикладних

рухових умінь і навичок, переважно необхідних відповідно до особливих зовнішніх умов праці.

Будучи спеціалізованим видом підготовки, ППФП повинна адаптувати і готувати майбутнього фахівця не взагалі до праці, а до конкретного обраного виду трудової діяльності, забезпечувати фізичну і психофізичну готовність до виконання певних видів виробничих операцій, характерних для працівників окремих професійних спеціальностей і спеціалізацій. тому завдання, що стоять перед ППФП у виші, можна назвати специфічними і їх спрямованість повинна визначатися умовами та вимогами конкретної професії.

Численні дослідження дозволяють стверджувати, що засоби фізичного виховання широко використовуються для формування професійно важливих якостей у фахівців самого різного профілю та позитивно впливають на розвиток рухових і морально-вольових якостей майбутніх фахівців в умовах вишу.

С. С. Довженко

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА ВПЛИВ ОБ'ЄКТИВНИХ І СУБ'ЄКТИВНИХ ФАКТОРІВ НА ЇХ ОРГАНІЗМ

Для успішного використання засобів фізичної виховання в навчальному процесі, які забезпечують стан високої працездатності студентів в навчально-трудовій діяльності, необхідно враховувати:

- тривале збереження працездатності під час навчання;
- прискорене впрацювання, здатність до швидкого відновлення;
- емоційну і вольову стійкість до негативних факторів;
- середню вразливість емоційного фону;
- зниження фізіологічної вартості навчальної праці на одиницю роботи, успішне виконання навчальних вимог і належну успішність, високу організованість і дисципліну під час навчання, в побуті, відпочинку;
- раціональне використання бюджету вільного часу для особистого і професійного розвитку.

Для забезпечення належного рівня працездатності студентів у процесі навчання потрібно враховувати вплив об'єктивних і суб'єктивних факторів навчання на їх організм, загальні закономірності та типи змін розумової працездатності в процесі навчання і, особливо, в екзаменаційний період; властивості особистості; особливості нервової системи; темперамент.

Основними засобами для підтримання і підвищення рівня працездатності є здоровий спосіб життя та заняття фізичною культурою і спортом.