

полной мере, так как связывают такой стиль жизни с ограничениями и различного рода лишениями, воздержаниями.

Для того чтобы поднять общий уровень здорового образа жизни студентов творческих специальностей, стоит использовать рекламу с элементами навязывания определённых стандартов красоты (эталон красоты – человек, который ведёт ЗОЖ), так как основной причиной для ведения здорового стиля жизни для студентов данной категории является привлекательный внешний вид. Необходимо так же сделать акцент на развивающих особенностях такого образа жизни, так как для студентов творческих специальностей развитие – одна из основных жизненных ценностей.

#### *Список литературы*

1. Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура. М.: Флинта, 2003. – 144 с.
2. Дёмкина Е.В. Типологизация личности студента в контексте концепции идентификации с профессией // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – № 4. – С. 31.
3. Смолякова Т.В. Особенности профессиональной идентичности студентов творческих вузов // Психологические исследования. – 2012. – № 1 (21). – С. 23.
4. Тихомирова И.А. Физиологические основы здоровья: учебн. пособие / И. А. Тихомирова. Ярославль: ЯГПУ, 2007. – 132 с.
5. Универсальный словарь по русскому языку. СПб.: И.Г. «Весь», 2009. – 1184 с.

**Григорьев И.М., Мишнева С.Д.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортных вузов**

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-

прикладных умений и навыков. Поэтому если будущему выпускнику технического вуза требуется профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, то будущему экономисту – другая. Эти отличия и отражаются в цели и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины физическая культура и спорт.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Для того чтобы добиться поставленной цели, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность: а) к ускорению профессионального обучения, б) к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии, в) к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия, г) к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и вне рабочее время [1].

В данной статье было выявлено, как игровые виды спорта, в частности футбол, развивают все необходимые качества личности будущего специалиста. Этот вид спорта, способствует разностороннему физическому развитию человека. Помимо становления психологической подготовки студента, развивается целый ряд физических качеств. Футбол – это командная игра, в которой одновременно, 11 человек выполняют определенную функцию на игровом поле, целью которой является – забить мяч в ворота соперников.

Игра в футбол характеризуется необходимостью поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного времени и выполнять порой работу максимальной интенсивностью на фоне значительного общего утомления и стресса. Футбол требует высокой устойчивости и взаимосвязи функциональных систем организма. Поэтому технические и тактические умения футболистов проявляются в игре с должной эффективностью лишь на

фоне высокого уровня их физической подготовленности. Соответственно, этот вид спорта оказывает положительное влияние на состояние сердечно – сосудистой системы. Основную роль в специальной и общей физической подготовленности футболиста определяют быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста и его физическое состояние [2]. Развитие всех перечисленных качеств молодого человека благоприятно сказывается на профессионально-прикладной деятельности будущего специалиста, в данном случае, подвижного состава железных дорог.

Многочисленные факты показывают, что до 80% аварий и крушений на транспорте происходит в связи со спецификой человеческого фактора. Эта специфика заключается в том, что отсутствие у человека определенных психологических качеств во многом предопределяет его потенциальную опасность для собственной жизни и для жизней окружающих, когда такой человек управляет локомотивом. Инженеры высокоскоростного железнодорожного транспорта, как правило, вовлечены во все процессы технических устройств, являющихся предметом инженерного дела. К ним относятся: прикладные исследования, планирование, проектирование, конструирование, разработку технологии изготовления (сооружения), подготовку технической документации, производство, наладку, испытание, эксплуатацию, техническое обслуживание, ремонт и утилизацию устройства, и т.д.

Основным видом деятельности инженера является разработка новых или оптимизация существующих инженерных решений. Например, оптимизация проектного решения (в т.ч. вариантное проектирование), оптимизация технологии, менеджмент и планирование, управление разработками и непосредственное контролирование производства. Новые инженерные решения зачастую выливаются в изобретения. В своей деятельности инженер опирается на фундаментальные и прикладные науки.

Прикладные физические качества инженера – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость – необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды труда предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие – скорости или ловкости, третьи – к силе отдельных групп мышц и т.п.

Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности, работникам ряда инженерно-технических специальностей (инженер-радиоэлектроник, инженер-механик и др.), должны обладать целым рядом физических качеств. От них требуется умение дозировать небольшие по величине силовые напряжения при пользовании различными ручными и ножными органами управления (кнопками, рукоятками, рычагами, педалями), при работе с персональным компьютером, дисплейной техникой, осциллографом и т. д.

С 2010 г. в ОАО «РЖД» ведутся работы, направленные на совершенствование методов психофизиологического обеспечения локомотивных бригад. В частности, планом научно – технических работ компании до 2015 г. предусмотрены исследования, цель которых – изучить утомляемость бригад при ведении поезда, дать оценку психофизиологических и психологических качеств машинистов и помощников. Работы выполняются специалистами Негосударственного учреждения здравоохранения «Научный клинический центр ОАО «РЖД»» [3].

Таким образом, профессиональная деятельность современных специалистов предъявляет к ним довольно жесткие требования, в том числе к физическим и психическим качествам и способностям. В процессе общей физической подготовки необходимо формировать такой уровень психофизической подготовленности, который обеспечил бы высокопроизводительную профессиональную деятельность. Во многих случаях необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом, то есть профессионально-прикладная физическая подготовка.

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации, которые происходят в производственном

коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина), переносятся в повседневную жизнь молодых людей, в их профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают у будущих железнодорожников силу воли, самодисциплину, уверенность в себе.

Прикладные специальные качества – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, гипоксии [2].

Таким образом, невозможно не заметить, как футбол влияет на становление будущего машиниста высокоскоростного наземного транспорта. Футбол – это командная игра. Занимаясь данным видом спорта, молодые люди учатся работе в команде, взаимодействию и пониманию окружающих их людей. Работа в команде – это неотъемлемая часть работы будущего инженера на предприятии.

Будущему железнодорожнику необходимо руководить технологическими процессами, каждое его действие должно быть обдуманно и следовало по порядку. Нередко железнодорожникам приходится мгновенно принимать решения. Так и при занятии футболом, как и другими игровыми видами спорта, вырабатывается умение быстрого принятия правильных решений.

Занятие футболом развивает в человеке выносливость, силу, именно эти физические качества очень важны специалистам транспортных вузов. Игра в футбол, помимо физической нагрузки, позволяет снять напряженность и стресс. Студенты, выбравшие игровые виды спорта, а в частности футбол, намного проще идут на контакт с окружающими их коллегами, что имеет большое значение в развитии будущего инженера. А работа в коллективе подразумевает такие черты характера, как, коммуникабельность и коммуникативность.

Инженер должен быть предельно внимательным, замечать малейшие недочёты в технологическом процессе. Так и в футболе игроки обладают умением одновременно владеть мячом и видеть партнёров на поле. Это качество вырабатывает у спортсмена внимательность и зрительную активность.

Футболисты проводят на поле 1,5-2 часа на предельных скоростях, что является высоким показателем работоспособности. Несомненно, инженер, придя на предприятие, должен отличаться высокой работоспособностью, ведь ему приходится решать огромный объём задач.

По данным ученых точно установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда. Таким образом, можно сделать вывод, что, физические навыки, полученные при игре в футбол, являются неотъемлемой частью развития физической подготовленности работника подвижных составов железных дорог.

#### *Список литературы*

1. Верина Т.П. Формирование психосоматического здоровья студентов ЮФУ в рамках дисциплины «Физическая культура» / Т.П. Верина, М.Н. Шкурпит // Образование. Наука. Инновации: Южное-измерение. – Ростов-н/Д: ЮФУ, 2014. – №1. – С.15-21.

2. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания / М.Н. Шкурпит, М.А. Старлычанова, Н.А. Дьяконова // Государственное и муниципальное управление (Ученые записки СКАГС). – Ростов н/Д: ЮРИУ РАНХ и ГС, 2014. – №1. – С.67-71.

3. Колиненко, Е.А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Колиненко Елена Александровна ; [Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры]. – Хабаровск, 2001.