

коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков, Иркутск: ИГМУ, 2014.- 24с.

3. Кучма В. Р. Основы формирования здоровья детей: учебник / В. Р. Кучма. –Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 315, [1] с.: ил. – (Библиотека ПМГМУим. И. М. Сеченова).

4. Огрызко Е.В. Анализ заболеваемости детей Российской Федерации в возрасте 15-17 лет / Е.В. Огрызко // Здравоохранение Российской Федерации.- 2008.-№4.-С.16-19.

5. Онищенко Г. Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков / Г. Г. Онищенко [и др.] // Педиатрическая фармакология. 2013. - №2. – Т. 10.-С. 10-18.

6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.– 272с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ-ЛОГИСТОВ

Лаль И.С., Лаль М.С., Потапова Н.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП).

Работники любой сферы деятельности обладают не только знаниями, навыками и умениями в своей специальности, также важнейшим аспектом является профессионально-прикладная физическая подготовка и эмоционально-психическая составляющая человека. На железной дороге по специальности «Эксплуатация железных дорог», в приоритете инженер-логист, который сталкивается с рядом физических и психических напряжений. Чтобы избежать

их, необходимо хорошая физическая подготовка и стрессоустойчивость организма, которые бы способствовали отличной работоспособности.

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры-профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования и воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП). [1]

На этой основе был проведен опрос, студенты 1, 2 и 3 курсов ответили на вопрос, имеют ли они представления о ППФП (рис.1 рис.2 рис.3):

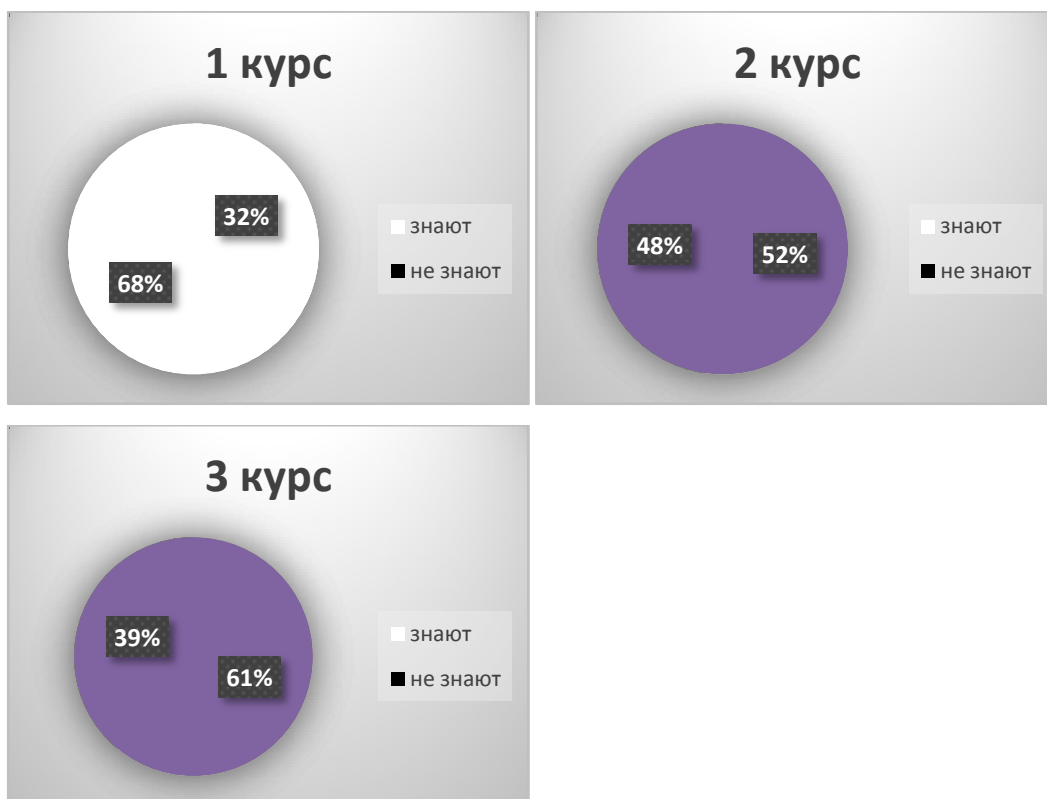


Рис.1, 2, 3 Знание студентов о ППФП 1,2,3 курсов

Результаты показывают, что в начале обучения в университете студенты, большей частью, не знают о ППФП, а к 3 курсу обучения уже 61% имеет представление о влиянии ППФП на будущего специалиста.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;

Основные формы труда – физический и умственный. Их разделение носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии. [2]

Профессия логиста – это профессия преимущественно умственного труда, которая в большей степени связана с приемом и переработкой информации. В работе логиста важны результаты его интеллектуальных размышлений. Но, при этом, физический труд не исключается. [3]

Функциональное состояние и его влияние на эффективность деятельности инженера-логиста, во многом зависит от внутреннего распорядка рабочего процесса, которые в свою очередь будут давать продуктивность труда в определенном временном интервале. Причина утомления логиста в основном характеризуется изменением общей работы нервных центров, которые во время трудовой деятельности усиливают утомление. Утомление до известного предела – это нормальное физиологическое состояние человека при работе, естественной следствием трудовой деятельности.

По нашему мнению, основными критериями, влияющими на утомляемость инженера-логиста, являются:

- однообразная поза во время работы;
- неактивная деятельность, в частности работа за компьютером и на других стационарных устройствах;
- состояние монотонности деятельности;

- наибольшая нагрузка на позвоночник при сидячем положении;
- снижение активности в работе зрительной системы;
- общее снижение внимания и концентрации.

Это подтверждает результаты нашего опроса, которые представлены на следующей диаграмме (рис.4):



Рис. 4 Системы организма, на которую идет наибольшая нагрузка работы инженера-логиста

Исходя из результатов диаграммы, можно сделать вывод, что студенты выбирают нервную системы - как систему, на которую идет большая нагрузка при работе.

Профессия логист требует высокой концентрации умственного труда, предельную ответственность и сосредоточенность, вся эта сложность приводит к ослаблению организма. Чтобы избежать катастрофических потерь и финансов, необходимо организовывать рациональный отдых, в соответствии с нормированным графиком работы. Логист уделяет своей деятельности около 12 часов, при этих условиях не исключено, что человек может допускать ошибки в своей работе.

Проводя исследование среди опрошенных студентов, определили необходимое время для отдыха всего организма, и нашли среднее время для

нормальной работы инженера-логиста, при стандарте режима отдыха 2 раза по 30 минут за рабочую смену.

По данным результатам, можно считать, что студенты 1,2 и 3 курсов своей специальности имеют представление, какую нагрузку испытывает инженер-логист, поэтому рационально рассчитав свои силы, выбрали для себя максимально выгодное время для отдыха.

Умение оперативно овладевать практическими навыками и способность к активному самообучению; обладание мышлением, способным быстро оценить ситуацию, в том числе и непредвиденную, сделать профессиональный прогноз.

Учитывая все факторы производительности труда, приведенные в данной статье, а также ссылаясь на разработанные диаграммы, можно сказать, работодатель заинтересован не только в квалификации работника, но и в его физическом и психическом здоровье.

В успешной работе лежит не только качественная трудовая деятельность, но и внутренние характеристики, которые во многом зависят от условий, предоставляемые работодателем.

Изучая проблематику данной работы, можно прийти к выводу о том, что для специальности инженера-логиста важен не только умственный ресурс, но и психологическая составляющая человека.

Подводя итог можно сказать, что большинство студентов УрГУПС факультета управления процессами перевозок 1, 2 и 3 курсов специальности Эксплуатация железных дорог считают необходимым вводить в курс физической подготовки, такую как профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП).

Список литературы

1.Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки:http://studme.org/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka (дата обращения 14.02.2016)

2.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи:<http://www.studfiles.ru/preview/1485287/> (дата обращения 23.06.2014)

3.Профессия логист:http://moeobrazovanie.ru/professions_logist.html(дата обращения 21.02.2016)