

Мишнева С. Д., Симонова И. М., Усольцева С. Л.
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ
ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы формирования профессионально значимых психофизических качеств средствами физической культуры и спорта. Предложены условия, которые могут осуществляться в образовательном процессе вуза и способствовать решению данной проблемы в подготовке студентов железнодорожных специальностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, психофизические качества, профессионально значимые качества, индивидуально-дифференцированный подход, студенты железнодорожных специальностей.

Mishneva S. D., Simonova I. M., Usoltseva S. L.
Ural State University of Railway Engineering
Ekaterinburg, Russia

**FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PSYCHOPHYSICAL
QUALITIES OF UNIVERSITY STUDENTS OF RAIL TRANSPORT**

Abstract. The problems of professionally significant psychophysical qualities by means of physical culture and sports. The conditions that can be implemented in the educational process of the university and contribute to the solution of this problem in the preparation of students of railway specialties

Keywords: physical education, psycho-quality, professionally significant qualities, individually differentiated approach, students train specialists.

Развитие технического прогресса в нашей стране за последние годы привело к значительным переменам. Повсеместная автоматизация, компьютеризация производственного процесса необходимы современному обществу, но вместе с тем это приводит к снижению физической нагрузки на специалиста и, как следствие, высокой утомляемости, стрессам, возникновению хронических заболеваний. Одновременно с этим в значительной степени увеличилась интенсивность и напряженность труда, повысилась индивидуальная ответственность работника за результат его производственной деятельности. Неминуемое повышение конкурентоспособности на рынке труда требует наличия у специалистов качеств, обеспечивающих им высокую степень адаптации к окружающим условиям и профессиональной деятельности. Особенно это касается выпускников вузов.

Эффективность труда молодого специалиста, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности уже в стенах вуза, т.е. будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях.

Будущая деятельность выпускников вузов предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности, умственной и физической работоспособности, психологической устойчивости. Обеспечение социальной активности будущего инженера достигается оптимальным уровнем двигательного режима, сбалансированностью теоретического и практического разделов программы физического воспитания в каждом вузе. По мнению многих ученых, основными требованиями психофизической подготовленности инженеров различных сфер производства явля-

ются: сенсорные, умственные, двигательные, волевые, педагогические, организаторские навыки и умения; способность к продолжительной эффективной умственной и физической работе; хорошее состояние всех систем организма; способность сохранять высокую работоспособность в состоянии длительной малоподвижности; высокий уровень развития двигательной реакции и различных видов внимания (объем, концентрация, устойчивость, распределение, переключение), оперативное мышление эмоциональная устойчивость, общая выносливость, сенсомоторная координация. Рейзин В. М. отмечает необходимость таких качеств, как коммуникативность, дисциплинированность, самообладание, волевые качества, социальная активность.

Проблема профессиональной подготовки всегда выдвигалась как основная для обеспечения нормального функционирования общества. Именно физическая культура и спорт являются одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. В связи с этим повышается социально-экономическое значение качественной физической, и, как следствие, профессиональной подготовки специалистов, чей труд в условиях современного научно-технического прогресса имеет особое значение.

Высокие требования, которые предъявляет профессия к физической и психической подготовленности специалистов железнодорожного транспорта, социальная значимость их труда делают особенно актуальным процесс организации качественной подготовки в период вузовского обучения.

Выделяя ряд типичных черт современной трудовой деятельности инженеров железнодорожного транспорта, необходимо, прежде всего, сказать о тенденции к изменению в развитии соотношения физических, психических и интеллектуальных качеств.

Содержание работы представителей данной профессии требует:

- нахождение длительное время в ограниченном пространстве (кабинет), сохранение длительное время статического положения тела;
- продолжительность работы на высоком уровне, скорость снижения работоспособности при наступлении утомления;
- быстрота реакции, подвижность нервных процессов, логика мышления, концентрация внимания [2; 40–42, 3].

Более значительными становятся такие физические способности, как дифференцированная координация движений, выносливость, физическая работоспособность по сравнению с абсолютной силой и скоростно-силовой подготовленностью.

Исходя из вышесказанного, профессионально значимыми психофизическими качествами для студентов технических вузов будут: силовые способности, выносливость, скоростные способности.

При этом не стоит забывать о необходимости индивидуально-дифференцированного подхода в применении средств физической культуры. Неправильная дозировка физических нагрузок может усугубить нарушения нервно-психического статуса и разрушить мотивацию к занятиям. Нарушение оптимального соотношения нагрузок при развитии базовых физических качеств (сила, быстрота, выносливость) приводит к отрицательному эффекту. В процессе физической тренировки между развитием быстроты, силы и выносливости в первом случае наблюдается положительная взаимосвязь, т.е. развитие всех физических качеств. Во втором случае – отсутствие взаимосвязи, т.е. развитие одного из перечисленных качеств без развития других. В третьем случае – отрицательная взаимосвязь, т.е. при развитии одного качества происходит ухудшение других. Таким образом, при направленном подборе упражнений с учетом индивидуальных особенностей можно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психофизиче-

ских качеств, которые в дальнейшем будут определять успех в профессиональной деятельности [3, 4; 75–84].

Важной особенностью в организации учебно-воспитательного процесса следует признать необходимость формирования у занимающихся долгосрочных, постоянно действующих мотивационных установок, создающих благоприятный эмоциональный фон для выполнения более значительных физических нагрузок, что, в свою очередь, является основой повышения эффективности учебного процесса.

В ходе занятий обязательно нужно включать упражнения на координацию и равновесие, что способствует формированию концентрации внимания, сосредоточенности. Упражнения с сопротивлением помогают сформировать установку на преодоление трудностей. Командные игры, эстафеты способствуют развитию коммуникабельности, повышению эмоционального фона.

Эти рекомендации можно отнести и к процессу формирования личности студента, т.к. успешность педагогического воздействия на него зависит от его психического состояния на занятиях по физическому воспитанию.

Литература

1. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. 2003. №7. – С. 40–42.

2. Тропина, Л. К. Формирование профессионально значимых качеств инженеров путей сообщения в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук / Л. К. Тропина. – Москва, 2004.

3. Усольцева, С. Л. Актуализация доминирующих физических качеств как средство повышения уровня двигательной подготовленности студентов»: дис. канд. пед. наук / С. Л. Усольцева. – Москва, 2006.

4. Усольцева, С. Л. Индивидуализация учебного процесса как основа повышения физической подготовленности студентов / С. Л. Усольцева // Вестник УрГУПС. 2012. № 2 (14). – С. 75–84.

Нестеренко Л. Г.

Специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся (воспитанников) с ограниченными возможностями здоровья школа № 91 III-IV вида Краснодарского края,
Краснодар, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

Аннотация. Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Поэтому здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, педагогические (образовательные) технологии, программа здравоохранения в школе, проведение урока с позиций здоровьесбережения.