

собие / Т. Ю. Круцевич. Киев, 2008, 391 с. Текст: непосредственный.

2. Болотин А., Бакаев В. Структура и содержание образовательной технологии управление здоровым образом жизни студентов. Текст: непосредственный. // Журнал физического воспитания и спорта. 2015. № 15(3). С. 13-18.

Васильева Ю. А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Роль физической культуры в подготовке будущего специалиста по специальности «сигналист»

Физическая культура играет важнейшую роль в жизни каждого человека, это неотъемлемая часть жизненного цикла. От занятий физическими упражнениями и спортом зависит состояние здоровья, настроение и восприятие человеком изменений, происходящих в окружающей среде. Физическая культура позволяет воспитывать внутренние качества человека, такие как сила воли, терпение, выдержка, стрессоустойчивость, адаптированность и др. дает возможность быть выносливым, сильным, гибким и быстрым, что напрямую влияет на общее состояние физического здоровья человека.

Такая профессия, как сигналист на железной дороге требует от специалиста не только специального образования, определенных знаний и навыков, но и отличной физической подготовки. Сигналист – это одна из самых ответственных железнодорожных профессий, он отвечает за подачу специальных сигналов и знаков во время ремонта и профилактических работ на железнодорожных путях, данная работа, связана с безопасностью движения поездов, поэтому требования к состоянию здоровья работника достаточно высоки. Данный специалист должен обладать физической выносливостью и крепким здоровьем, уметь работать слаженно в коллективе.

Цель исследования: определить значимость физической культуры для работников железной дороги по специальности сигналист.

Многочисленные исследования показывают, что происходит снижение мотивации студентов к физической культуре, не осознается ее значение для личного и профессионального здоровья. Происходит снижение психофизической профессиональной готовности студентов, что может отразиться в дальнейшем на успешности выполнения производственной деятельности [1, 2].

Всемирная организация здравоохранения в содержание здоровья включает три основные составляющие: физическое, психическое и социальное благополучие.

Физическое здоровье это состояние, при котором происходит нормальная жизнедеятельность всех органов и систем организма на всех уровнях его развития. Здоровый физически человек способен без лишних усилий выполнять свои ежедневные обязанности, имеющий достаточный энергетический запас, позволяющий полноценно выполнять свои учебные, социальные и бытовые функции.

Психическое здоровье это состояние человека, при котором происходит реализация собственных возможностей, способность проявлять стрессоустойчивость к ежедневным стрессам, обладать адекватной самооценкой к происходящему.

Социальное здоровье это состояние, при котором человек способен взаимодействовать с обществом, соблюдать нормы поведения в социальной среде, поддерживать добрые отношения с родными и близкими, проявлять уверенность в себе, в своих возможностях, уметь работать в коллективе.

Здоровье позволяет человеку дать жизненный комфорт, возможность учиться, работать, познавать мир, обладать материальными и духовными ценностями. Это наиважнейшая потребность, определяющая способность человека к трудовой деятельности и позволяющая обеспечить гармонию личности.

Наличие крепкого психического и физического здоровья позволяет успешнее справляться с профессиональными обязанностями, поддерживать высокую производительность труда.

Для работника на железной дороге по специальности «сигналист» чья профессия требует высокой ответственности и связана с производственной опасностью наличие здоровья является жизненно важным и профессионально значимым, на что указывает ряд следующих факторов:

– сигналист – это сотрудник железной дороги, отвечающий за подачу специальных сигналов и знаков, чья работа выполняется на железнодорожных путях вблизи движущихся поездов. Следовательно, во избежание несчастных случаев требуются не только специальные профессиональные знания, но и качественная физическая подготовка, особая ответственность и внимательность при выполнении производственных обязанностей;

– сигналисты работают на открытом воздухе при различных погодных условиях, поэтому, очень важно обладать хорошей выносливостью и крепким здоровьем, люди с хроническими заболеваниями к данной работе не допускаются;

– физическая культура способна не только воспитать физические качества человека, но и сформировать такие личностные качества, как добросовестность, ответственность, терпеливость, целеустремленность, стрессоустойчивость, адаптированность. Эти качества являются профессионально значимыми для сигналиста.

В первую очередь формирование профессионального здоровья будущего специалиста начинается через физическое воспитание во время обучения в учебном заведении. Физическая культура проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс профессионально-прикладной подготовки студента.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших и в средних профессиональных учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания.

После того, как студент получил образование по профессии «сигналист» ему рекомендуется продолжать заниматься физическими упражнениями самостоятельно с целью укрепления и поддержания профессионального здоровья. Самостоятельные занятия ускоряют процесс физического совершенствования, а также обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

ОАО «РЖД» стараются большое внимание уделять проведению массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на привлечение молодых специалистов к регулярным занятиям физической культурой, укреплению здоровья, улучшению общего самочувствия (таблица 1).

Таблица 1

Направленность физического воспитания работников ОАО «РЖД»

Направленность	Задачи
Оздоровительная	Охрана и укрепление здоровья работников. Достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения. Повышение умственной и физической работоспособности.
Образовательная	Формирование двигательных умений и навыков. Развитие двигательных способностей.
Воспитательная	Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.

В заключение необходимо отметить, что человек, работающий по профессии сигналист, как и по другой профессии должен понимать, что пренебрежение занятиями физической культурой, а также укреплением своего здоровья может привести к серьезным функциональным и психологическим проблемам и отсутствию возможности быть дееспособным.

Важно знать, что здоровье - бесценное достояние не только работников ОАО «РЖД», но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять задуманные планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Все это возможно при активном использовании физической культуры и спорта в нашей повседневной жизни.

Список литературы

1. Сергеева О.Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по организации и безопасности движения средствами физической культуры и спорта в вузе: автореф. дис.... канд. пед. наук. Йошкар-Ола, 2012. 23 с. Текст: непосредственный.

2. Марчук С.А., Евсеев А.В. Особенности формирования общекультурных компетенций у будущих инженерных работников в рамках дисциплины «Физическая культура». Текст: непосредственный //Иновационный транспорт. 2012. №5 (6). С. 60–64.

Гаёв М. А., Колесова И. С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Анализ физкультурно-оздоровительных услуг в социально-экономическом аспекте

В Федеральном законе понятие физкультурно–оздоровительной услуги определяется как деятельность, осуществляемая физкультурной организацией независимо от её организационно – правовой формы, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая, в том числе, проведение физкультурных мероприятий. Федеральным законом предусматривается, что физкультурно–оздоровительные организации вправе оказывать соответствующие услуги. Перечень видов таких услуг и правила их оказания утверждаются Правительством Российской Федерации [1].

Специалисты в области экономики определяют услугу как вид деятельности, направленный на удовлетворение потребностей других людей, в процессе выполнения которых не создаётся новый, ранее не существовавший