

Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо і продуктивно діяти у будь-якій галузі соціальної практики. Тому збереження здоров'я громадян України є винятковою актуальною програмою сьогодні [1, с. 5].

Список використаних джерел

1. Семко Л.М. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання: метод. розробка. Київ : 2021. 46 с.

2. Согоконь О.А., Донець О.В., Гогоць В.Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посібник. Полтава : Сімон, 2021. 256 с.

ЛУЧКО О.Р., старший викладач

КРИКУНОВА Д., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Український державний університет залізничного транспорту
м. Харків, Україна*

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
ЗАЛІЗНИЧНИКА У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) як і раніше залишається обов'язковою та невід'ємною частиною фізичного виховання майбутніх спеціалістів. Вона спрямована на вибіркове використання засобів і методів фізичного виховання з метою розвитку професійно значущих психофізичних якостей, рухових здібностей, а також забезпечення високого рівня працездатності для повноцінної реалізації фахівця в обраній професії. При цьому термін «професійно-прикладна фізична підготовка» підкреслює прикладну профільовану частину фізичного виховання. Основним завданням ППФП студентів закладу вищої освіти залізничного транспорту (на прикладі Українського державного університету залізничного транспорту) є формування за допомогою фізичної культури і спорту професійно важливих якостей і властивостей майбутніми фахівцями залізничного транспорту [2].

Суттєве значення для конкретного змісту ППФП фахівців залізничного транспорту мають типові показники праці, а саме галузь виробничої діяльності і вид праці, виробничі операції, типи рухової діяльності, які переважають, знаряддя праці, форми організації праці та інші особливості виробництва. Кожний з цих показників потребує вияву певних фізичних та психічних якостей і рухових навичок. Наприклад, праця, що пов'язана з керуванням автоматами та технічними системами (операторська, диспетчерська діяльність тощо), потребує

високого рівня розвитку різних видів рухової реакції, спостережливості, уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості. Інженерна діяльність, яка пов'язана зі спостереженням і контролем, стеженням і зняттям показників приладів, ставить високі вимоги до розподілу і стійкості уваги, передбачає наявність високого рівня реакції і стеження тощо. Колективна праця обумовлює необхідність розвитку комунікативних здібностей, організаторських навичок.

Важливим чинником, що визначає ППФП залізничників, є умови праці, в яких здійснюється виробнича діяльність (тунелі, відкрите повітря, приміщення; режим праці і відпочинку, основні робочі пози, основні види професійних шкідливих умов виробництва тощо). Умови праці представників інженерних та робочих професій залізничної галузі значно відрізняються. Наприклад, трудова діяльність спеціалістів вагоноремонтного депо частіше здійснюється у замкнутій робочій зоні, а саме у локомотивному депо, усередині локомотива чи вагона. Специфічні умови, в яких здійснюється виробнича діяльність інженерів-будівельників мостів, транспортних тунелів – це висота, на якій виконуються виробничі роботи, рухома поверхня знизу, скутість у рухах, замкнутість простору у тунелях, обмеженість в освітленні і пересування по штольнях. Певні умови трудової діяльності потребують розвитку відповідних фізичних і психічних якостей. Наприклад, праця на відкритому повітрі при низькій або високій температурі повітря потребує витривалості та стійкості організму до холоду або тепла, до різких коливань температурних впливів, загальної витривалості, хорошого стану серцево-судинної і дихальної систем та системи терморегуляції. Під час роботи на обмеженій опорі, висоті необхідні рівновага, сміливість, хороший стан вестибулярного апарату.

Тривала праця в обмеженій зоні і вимушеній позі потребує статичної витривалості м'язів спини, тулубу, рук, стійкості до гіподинамії. Якщо протяжність робочої зони більша, то необхідна загальна витривалість, навички раціонального статичного напруження, гарний стан серцевосудинної і дихальної систем, міцний опорно-руховий апарат. Практично всі вищеперелічені якості і здібності у достатньому ступені розвиваються засобами фізичної культури та спорту і мають бути покладені в основу професійно-прикладної підготовки фахівців залізничного транспорту. Шкідливість виробництва (гіподинамія, гіпокінезія, віддаленість об'єкта, вахтовий метод праці тощо), що супроводжує окремі види фахової діяльності на залізничному транспорті, є підставою для відбору і включення у процес ППФП спеціальних фізичних вправ, що спрямовані на підвищення стійкості організму до впливів несприятливих факторів.

Іншими підставами є психофізіологічні особливості професійної діяльності, зокрема: прийом, збереження, переробка виробничої інформації; прийняття рішень, від яких залежить вирішення виробничих завдань;

психомоторні дії; навантаження на окремі фізіологічні системи, емоційне напруження; розумова працездатність; динаміка важкості праці тощо. Наприклад, якщо основна частка інформації під час праці або частина інформації надходять у вигляді зорових, слухових чи тактильних сигналів, то для успішної праці потребується високий рівень розвитку зорового, слухового і тактильного аналізаторів. Велика мінливість рухових завдань та варіативність рухового складу моторних дій у процесі праці обґрунтовує високі вимоги до спритності, координації рухів, мобільності психічних процесів. Якщо дії здійснюються переважно руками, то необхідно розвивати спритність і «тонку» координацію руху рук. Наявність у трудовому процесі різноманітних тривалих рухових дій середньої або повільної інтенсивності з систематичним навантаженням на дві третини м'язового апарату потребує формування загальної витривалості [1].

Процес фізичного виховання, який здійснюється у вишах для проведення якісної підготовки майбутніх спеціалістів повинен бути обов'язковим та систематичним. Слід відмітити, що формальний підхід до формування компетенцій, які пов'язані з ППФП здобувачів вищої освіти призведе до неякісної підготовки майбутніх спеціалістів. ППФП є ефективним інструментом не тільки загально професійних та універсальних компетенцій, але й професійних.

Професійно-прикладна фізична підготовка вирішує завдання підготовки фахівця залізничної галузі у фізичному плані і виконує завдання відтворення здорового потенціалу співробітників підприємств залізниці. ППФП студентів до майбутньої професійної діяльності є складовою частиною усієї системи фізичного виховання майбутнього фахівця залізничної галузі. В організаційному плані реалізація ППФП фахівця залізничної галузі має суттєву відмінність від ППФП студентів. Якщо фізична підготовка студентів базується на державній програмі з фізичного виховання та методах педагогічного впливу, то ППФП спеціалістів у період їх виробничої діяльності спирається, в основному, на самодіяльні форми і методи формування особистості. Тому особливо важливо у роки навчання у закладі вищої освіти оволодіти міцними знаннями, звичками, які необхідні для самостійних занять ППФП [2].

Список використаних джерел

1. Довженко С. С. Формування професійної компетенції засобами фізичного виховання у студентів залізничних навчальних закладів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 1. С. 22 – 29.

2. Шепеленко Т.В., Черніна С.М., Савченко Ю.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки : консп. лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 28 с.