

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗМІСТ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ОРГАНІЗАЦІЯ ПЕРЕВЕЗЕНЬ І УПРАВЛІННЯ НА ЗАЛІЗНИЧНОМУ ТРАНСПОРТІ»



Москаленко Наталія, Пічурін Валерій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпропетровський національний університет
залізничного транспорту ім. акад. В. Лазаряна

Анотація

В статті приведені результати дослідження по вивченню професійно значимих психофізических якостей спеціалістів по організації перевозок и управленню на залізничному транспорті. Установлені якості, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності, и якості, які перешкоджають успішному виконанню професійної діяльності. Перелік професійно значимих якостей пропонується доповнити такими як: здатність до свідомого, раціонального, адаптивного подолення критическої ситуації (сформированність ефективних стратегій копинг-поведення) и здатність переносити (выдерживать) ситуації неопределенности (толерантність до неопределенности).

Розроблено зміст психофізическої підготовки студентів спеціальності «Організація перевозок и управління на залізничному транспорті» в процесі фізического виховання.

Ключевые слова: фізическе виховання, психофізическа

підготовленність, професійно-значимі якості.

Annotation

The article presents the results of a study on the establishment of professionally significant psychophysical qualities of modern specialists in the organization of transportation and management of railway transport. The list of such qualities is clarified. Established as A quality that contributes to the successful performance of professional activities and quality which impede the successful performance of professional activities have been established. This list of professionally significant qualities is proposed to be supplemented with the ability to consciously, rationally, adaptively overcome the critical situation (the formation of effective coping behavior strategies) and the ability to tolerate uncertainty situations (tolerance to uncertainty).

The content of psychophysical training for students of the specialty "Organization of transport and management in railway transport" was developed in the process of physical education.

The article presents the results

of a study on the establishment of professionally significant psychophysical qualities of modern railway transport specialists. The list of such qualities for specialists-railwaymen of concrete specialties is clarified. The quality that contributes to the successful performance of professional activities, and the quality, which impede the successful performance of professional activities are established.

The list of professionally significant qualities (for all specialties) is proposed to be supplemented with the ability to consciously, rationally, adaptively overcome a critical situation (the formation of effective coping behavior strategies) and the ability to tolerate uncertainty situations (tolerance to uncertainty).

Key words: physical education, psychophysical readiness, professionally significant qualities.



Постановка проблеми. Залізничний транспорт є тією галуззю народного господарства, в якій особливо гостро відчувається роль і значення так званого людського фактора. Особливо актуальним це є для спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». Рівень роботи об'єктів транспорту, їх економічна ефективність, збереження вантажів, життя людей і багато іншого залежить від рівня професійності цих фахівців.

Психологи [1] наголошують сьогодні на необхідності удосконалення процесу підготовки фахівців у технічних вищих навчальних закладах. Одним із шляхів називають формування у студентів у процесі навчання психологічної і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Вагомий внесок у вирішення завдань психофізичної підготовки майбутніх залізничників може зробити і така навчальна дисципліна, як фізичне виховання. На важливості використання фізичного виховання для підвищення рівня готовності до професійної діяльності наголошують такі дослідники як: Т.Ю. Круцевич, Р.Т. Раєвський і С.М. Канішевський [5], Л.П. Пилипей [2], О.М. Ольховий, В.О. Садовський, Ю.О. Остапенко [4], О.І. Подлесний [2], та ін. Одночасно дослідники зазначають, що сучасні випускники вищих навчальних закладів не досягають необхідного рівня психофізичної готовності до професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання для підготовки до професійної діяльності традиційно пов'язується з таким напрямком, як професійно-прикладна фізична підготовка. Останнім часом дослідженню цієї проблематики присвятили свої роботи: Л.П. Пилипей [2], О.І. Подлесний [3], Ю.О. Остапенко [4], Р.Т. Раєвський [5], Т.В. Людовик [6], В.О. Садовський [7] та бага-

то інших. Незважаючи на суттєву розробку, залишається ще чимало питань. Так, зокрема, нами не виявлено робіт, в яких досліджувались питання вдосконалення фізичного виховання для вирішення завдань психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів.

При розробці концепції психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання одним із ключових є питання про зміст такої підготовки.

Дослідження виконувалось згідно зі «Зведеним планом НДР сфери фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» у рамках теми «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (№ державної реєстрації 0113U001406) а також відповідно до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна (воно є складовою теми «Теоретико-методологічні та педагогічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0113U006237).

Мета дослідження – встановити професійно значущі психофізичні якості фахівців з організації перевезень і управління на залізничному транспорті та розробити засади їх формування у фізичному вихованні.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленого завдання було вивчено кваліфікаційні характеристики основних інженерних професій працівників залізничного транспорту [8]. В цьому документі наведено: а) якості, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності; б) якості, які перешкоджають успішному виконанню професійної діяльності.

Спеціальність «Організація

перевезень і управління на залізничному транспорті» є однією із головних на залізничному транспорті. Спеціалісти цього профілю виконують роботу диспетчера на залізниці. Домінуючими видами діяльності для цієї професії є: регулювання руху поїздів; забезпечення руху поїздів; зменшення або збільшення часу зупинки поїздів на окремих пунктах; зміна черговості й пунктів беззупинного схрещення та обгону поїздів; створення умов для беззупинкового схрещення поїздів; контроль за дотриманням правил руху; отримання відомостей про проходження поїздів по станціях певної дільниці від чергового по станції; отримання інформації від машиністів локомотивів поїздів, що рухаються (по радіозв'язку); контроль за графіком виконаного руху поїздів і коригування за ним планового графіку; контроль за відтворенням на дисплеї поїздної ситуації; контроль за готовністю маршрутів, відкриттям сигналів, зайнятістю станційних колій, ділянок наближення і віддалення; відкриття вхідних і вихідних світлофорів; встановлення маршрутів прийняття і відправлення поїздів на проміжних станціях; контроль за роботою системи «автодиспетчер»; прийняття інформації про несправності, екстремальні ситуації; видача розпоряджень про подальші дії машиніста у випадку несправності поїзда або в екстремальній ситуації; контроль за роботою станції і виконанням завдань з навантаження та розвантаження вагонів, формуванням поїздів.

До якостей, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності диспетчера на залізниці, належать: швидка реакція, оперативність, образне мислення (здатність подумки відтворювати складні обставини на дільниці), концентрація уваги (здатність протягом тривалого часу займатися певним видом діяльності), високий рівень



Структура і зміст занять за авторською концепцією психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів

Зміст занять	1 курс	2 курс	Всього
Лекції, кількість навчальних годин	10	8	18
Заняття професійно значущим видом спорту, кількість навчальних годин	72	74	146
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану, кількість навчальних годин	22	22	44
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту, кількість навчальних годин	16	16	32
Контрольні заходи, кількість навчальних годин	8	8	16
Всього, кількість навчальних годин	128	128	256

стійкості уваги, гарна моторна пам'ять (на дії), гарна координація пальців, аналітичне мислення, гострий зір, гарний слух, чітка дикція, здатність швидко приймати рішення, здатність прогнозувати, високий рівень розвитку пам'яті (короткострокової, слухової), емоційна стійкість, витривалість, психічна врівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спостережливість, оперативність (швидка реакція в екстрених ситуаціях), організованість, зібраність, винахідливість.

Серед якостей, які перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності, можна виділити: безвідповідальність, нечітку дикцію, емоційну нестійкість, ригідність мислення, неухважність, відсутність спостережливості, тривожність, неакуратність, швидку стомлюваність, неквапливість.

На нашу думку, наведений перелік професійно значущих якостей основних залізничних спеціальностей необхідно доповнити такими складовими, як: сформованість ефективних стратегіко-пінг-поведінки, толерантність до невизначеності. Зазначені характеристики є надзвичайно важливими для успішної професійної діяльності фахівця в умовах сучасного виробництва. У повній мірі це є актуальним і для спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті».

В структурі навчального процесу з фізичного виховання психофізична підготовка студентів проводиться на першому і другому курсі в обсязі 4-х навчальних годин на тиждень. Структура і зміст занять за авторською концепцією психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів представлена в таблиці 1.

Як видно з таблиці, головним засобом психофізичної підготовки, яка запропонована у цій роботі, є заняття професійно значущи-

ми видами спорту. Використання цього засобу в ході навчальних занять (разом зі спортивними змаганнями з професійно значущих видів спорту) складає 178 навчальних годин із 256. В той же час, суттєвою особливістю запропонованого підходу є те, що для окремих залізничних спеціальностей пропонується як окремий набір професійно значущих видів спорту, так і окреме співвідношення в обсязі занять цими видами спорту. Така диференціація пов'язана з різною важливістю використання того чи іншого професійно значущого виду спорту для підготовки до професійної діяльності. В таблиці 2 представлено співвідношення занять професійно значущими видами спорту для студентів спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті».

Загальна структура психофізичної підготовки і зміст занять за авторською концепцією для студентів спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті» представлена в таблиці 3.

Структура і зміст занять запропоновані на основі вивчення специфіки спеціальності «Організація перевезень і управління

на залізничному транспорті». Використання запропонованих засобів вирішує питання психологічної просвіти студентів, навчання навичкам психічної саморегуляції, розвитку у студентів таких професійно значущих якостей, як: характеристики уваги, швидкість реакції, образне мислення (здатність подумки відтворювати складні обставини на дільниці), оперативність, емоційна стійкість, психічна врівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спостережливість, організованість, зібраність, винахідливість, толерантність до невизначеності, зниження високої тривожності, здатність швидко приймати рішення, здатність прогнозувати.

Запропонований зміст психофізичної підготовки було експериментально перевірено на предмет ефективності щодо формування низки професійно значущих (для майбутніх фахівців з організації перевезень і управління на залізничному транспорті) характеристик. Зафіксовано суттєвий позитивний вплив використання наведених засобів у процесі навчальних занять з фізичного виховання на формування у студентів низки професійно значущих



Таблиця 2

Співвідношення занять професійно значущими видами спорту для студентів, які навчаються за спеціальністю «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»

Професійно значущі види спорту	Кількість навчальних годин	% від загальної кількості навчальних годин для занять професійно значущими видами спорту
Спортивні ігри (за вибором студента)	88	60
Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	36	25
Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства (за вибором студента)	22	15
Всього	146	100

рис особистості [9, 10], адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій [11], толерантності до невизначеності [12], зниження високих показників особистісної тривожності [13], розвитку концентрації і стійкості уваги [14], вестибулярної стійкості [15].

Висновки. Формулюючи основні висновки дослідження відзначаємо, що залізничний транспорт є однією зі сфер народного господарства, для яких надзвичайно важливою є спеціалізована психофізична підготовка майбутніх фахівців. Інженер-залізничник спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті» повинен мати високий рівень розвитку низки психофізичних характеристик.

Базуючись на кваліфікаційних характеристиках інженерних професій працівників залізничного транспорту, з'ясовано перелік професійно значущих характеристик, які визначають психофізичну готовність фахівців цієї спеціальності. Наведений у кваліфікаційних характеристиках перелік професійно значущих якостей для спеціальності «Ор-

ганізація перевезень і управління на залізничному транспорті» запропоновано доповнити такими складовими, як здатність до усвідомленого, раціонального, адаптивного подолання критичної ситуації (сформованість ефективних стратегій копінг-поведінки) та здатність зносити (витримувати) ситуації невизначеності (толрантність до невизначеності). Зазначені характеристики є надзвичайно важливими для успішної професійної діяльності фахівця в умовах сучасного виробництва.

Для формування професійно значущих психофізичних якостей у студентів спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті» доцільним є проведення в рамках фізичного виховання психофізичної підготовки за авторською концепцією.

Перспективу подальших досліджень пов'язуємо з розробкою змісту психофізичної підготовки студентів інших залізничних спеціальностей.

Література

1. Євдокімова О.О. Теорія і

практика психологічного супроводу навчально-виховного процесу у вищому технічному навчальному закладі : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / О.О. Євдокімова . – К., 2011. – 42 с.

2. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Пилипей. – К., 2011. – 40 с.
3. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.І. Подлесний. – К., 2008. – 20 с.
4. Остапенко Ю.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.О. Остапенко. – К., 2015. – 22 с.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учебно-методическое пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380с.
6. Людовик Т.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мі-



Загальна структура і зміст занять за авторською концепцією психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»

Зміст занять	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		Всього
	міся-ці	к-ть навч. год.	міся-ці	к-ть навч. год.	міся-ці	к-ть навч. год.	міся-ці	к-ть навч. год.	
Лекції	9	10			9	8			18
Заняття професійно значущими видами спорту:									
• Спортивні ігри (за вибором студента)	10-12	20	2-5	24	10-12	20	2-5	24	88
• Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	9; 10	8	5; 6	10	9	8	5; 6	10	36
• Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства (за вибором студента)	12	4	2	6	12	6	2	6	22
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану	10-12	10	2-5	12	10-12	10	2-5	12	44
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту	10; 12	8	3; 5	8	10; 12	8	3; 5	8	32
Контрольні заходи	12	4	6	4	12	4	6	4	16
Всього, навчальних годин		64		64		64		64	256

- кро- та наноелектроніка»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.В. Людовик. – Львів, 2016. – 19 с.
7. Садовский В.А. Формирование двигательной готовности специалистов железнодорожного транспорта в условиях профессионально ориентированной системы физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.А. Садовский. – Улан-Уде, 2012. – 49 с.
 8. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 66. «Залізничний транспорт і метрополітен». Частина 1. Розділи «Керівники», «Професіонали», «Фахівці», «Технічні службовці». – Краматорськ, 2002. – 184 с.
 9. Пічурін В.В. Формування професійно-значущих рис особистості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В.В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2014. – Вип. 4 (47) 14. – С. 121-127.
 10. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор формування особистості студентів / В.В. Пічурін, Н.В. Москаленко // Актуальные проблемы совершенствования системы образования в области физической культуры: зб. науч. тр. Кишинёвского гос. ун-та физ. восп. и спорта. – Кишинёв: ГУФВИС, 2014. – С. 596-601.
 11. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В.В. Пічурін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53-59.
 12. Пічурін В.В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання / В.В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2015. – Вип. 4 (47) 14. – С. 121-127.
 13. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів / В.В. Пічурін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 46-51.



14. Пічурін В.В. Особливості розвитку уваги у студентів на заняттях з фізичного виховання / В.В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 22. – С. 43-47.
15. Пічурін В.В. Розвиток вестибулярної стійкості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В.В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2013. – Вип. 40. – С. 153-160.

