

# PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS TO PROFESSIONAL ACTIVITIES

## ARTICLE

Ryutina L.N.<sup>1</sup>, Kirsanova E.A.<sup>2</sup> (Russian Federation)

Email: Ryutina334@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Ryutina Larisa Nikolaevna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

<sup>2</sup>Kirsanova Elena Alekseevna – Student,  
FACULTY SYSTEM OF TRAINS,  
IRKUTSK STATE UNIVERSITY OF RAILWAY ENGINEERING,  
IRKUTSK

**Abstract:** the article reveals the relevance of physical education of students of the transport University for the preservation and strengthening of health. Physical education contributes to appropriate adaptation of the student in mastering the chosen profession. In General, the emphasis is on the fact that physical culture and sport are an integral factor for achieving high performance given professionally important qualities. Discusses the main tasks of professional formation algorithm of physical preparation of students to professional activity.

**Keywords:** physical education, professional development, vocational and applied physical training.

## АЛГОРИТМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рютинa Л.Н.<sup>1</sup>, Кирсанова Е.А.<sup>2</sup> (Российская Федерация)

<sup>1</sup>Рютинa Лариса Николаевна - кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра физической культуры и спорта;

<sup>2</sup>Кирсанова Елена Алексеевна – студент,  
факультет систем обеспечения движения поездов,  
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования Иркутский  
государственный университет путей сообщения,  
г. Иркутск

**Аннотация:** в данной статье раскрывается актуальность физического воспитания обучающихся транспортного вуза для сохранения и укрепления здоровья. Физическая культура способствует соответствующей адаптации обучающегося в овладении выбранной профессией. В целом делается акцент на то, что физическая культура и спорт являются неотъемлемым фактором достижения высокой работоспособности с учетом профессионально-важных качеств. Рассматриваются основные задачи профессионального становления и алгоритм подготовки студентов к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, профессиональное становление, профессионально-прикладная физическая подготовка.

В настоящее время ОАО «РЖД» с его механизацией и автоматизацией производственных процессов, характеризуется не только уменьшением удельного веса физического труда, но и иным ритмом труда, повышением его сложности и интенсивности. Это требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания от рабочих и специалистов. Перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании, ибо, чем совершеннее техника и сложнее технологии производства, тем более совершенным должен быть человек, управляющий ими [1].

Известно, что каждая из профессий имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Вот почему в учебных заведениях необходимо профилирование процесса физического воспитания с применением средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Основными задачами профессионального становления обучающегося являются:

- всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности учащихся;
- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью;

- подготовка к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
- воспитание специфических волевых качеств.
- содействовать повышению производительности труда работающих;
- способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду;
- создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта [2].

Одним из важнейших структурных элементов молодого человека в период его профессионального становления является состояние здоровья, ухудшение которого сказывается на динамике деятельности, выносливости человека к психическим и физическим нагрузкам, что приводит к таким социальным последствиям, как изменение профессионального статуса и внутренней позиции по отношению к окружающей деятельности.

Обучающиеся являются стратегическим ресурсом компании и одновременно одним из важных субъектов ее социально-экономической политики [3].

При организации учебного процесса на факультете «Системы обеспечения транспорта» Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) ставится задача — вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности человека к успешной профессиональной деятельности [4].

К средствам ППФП относят, как правило, обычные физические упражнения и виды спорта, а сама эта подготовка является составной частью программы физического воспитания будущих специалистов.

В транспортном вузе педагогическое обеспечение алгоритма подготовки студентов к долгосрочной трудовой деятельности логично представить системой организации научного и методического обеспечения учебных занятий по физическому воспитанию (рис. 1).

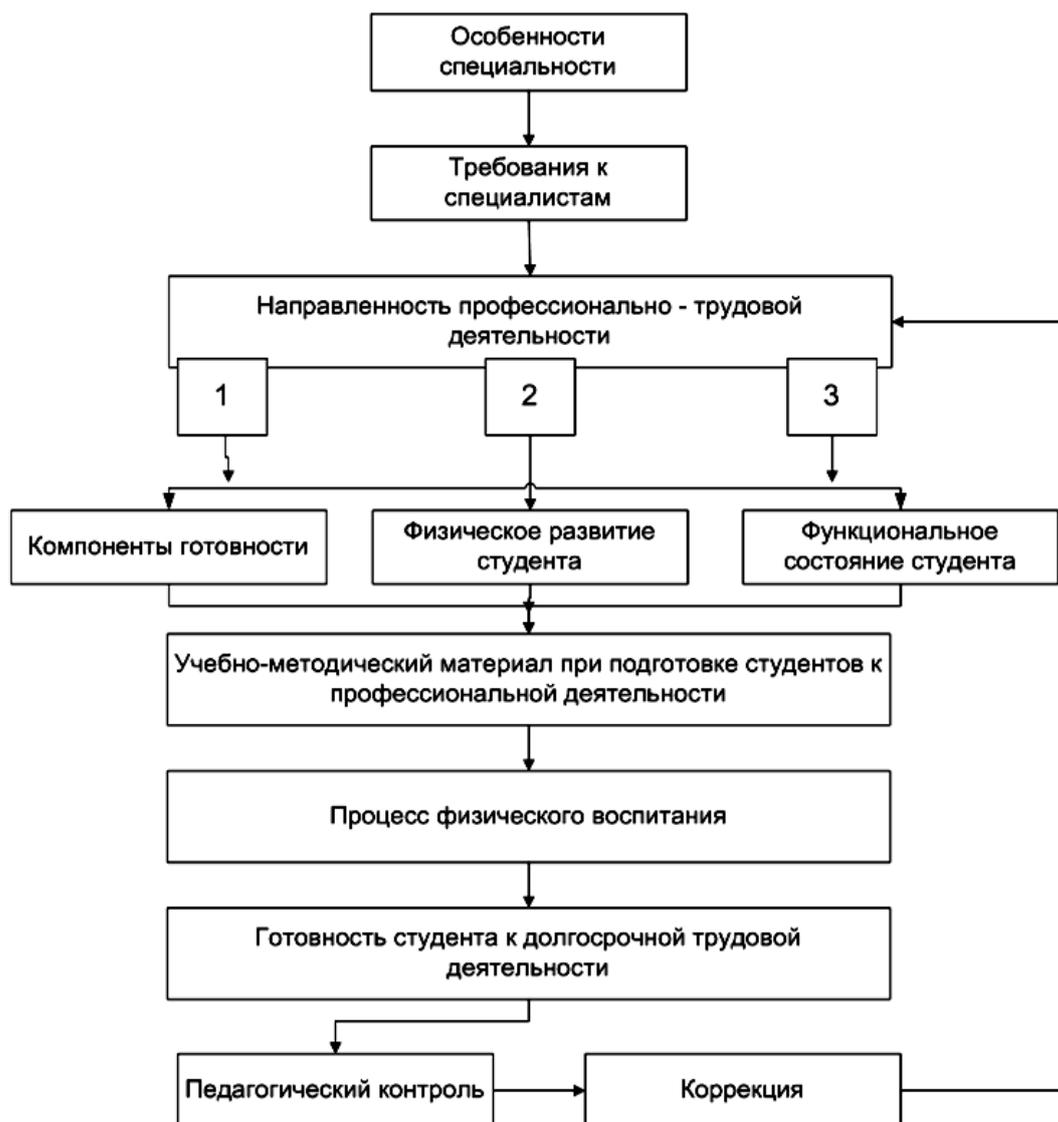


Рис. 1. Алгоритм подготовки студентов к профессиональной деятельности

Направленность трудовой деятельности обучающихся факультета «Системы обеспечения транспорта» с выявлением профессионально-важных физических качеств, а также разработанные данного алгоритма подготовки призваны обеспечить у студентов надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, динамическое здоровье для успешной трудовой деятельности.

#### Список литературы / References

1. Виленский М.Я. Основы профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических институтов. Москва: МГПИ, 1980. 104 с.
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i/1-1-fizicheskaia-kultura-i-sport-kak-sotcialnye-fenomeny>
3. Концепция развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ОАО «РЖД» на период до 2018 года.
4. Рютина Л.Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении студентов: монография. Иркутск: ИрГУПС, 2016. 128 с.