

PROFESSIONAL HUMAN HEALTH IN THE MODERN WORLD

Ryutina L.N.¹, Ryutina A.E.² (Russian Federation) Email: Ryutina428@scientifictext.ru

¹Ryutina Larisa Nikolaevna - Candidate of pedagogical Sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

²Ryutina Anna Evgenyevna - Student,
FACULTY OF ECONOMICS AND FINANCE,
IRKUTSK STATE UNIVERSITY OF RAILWAY AND TRANSPORT,
IRKUTSK

Abstract: the relevance of this topic characterizes the twenty-first century the increasing and changing nature of loads on the human body. The article provides analysis of the main reasons for the decline in health of the person. The authors believe it is important to describe the modes of professional activity that is necessary for the solution to the problem of formation of readiness of students in accordance with the specifics of the railway personnel. One of the key requirements of specialist training is clearly pronounced professional orientation of educational process on physical culture on the formation of students' skills associated with the nature of the labour market.

Keywords: professional activity, causes of, physiological parameters, fatigue of the body, applied professional training (PPFP).

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Рютина Л.Н.¹, Рютина А.Е.² (Российская Федерация)

¹Рютина Лариса Николаевна - кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Рютина Анна Евгеньевна - студент,
факультет экономики и финансов,
Иркутский государственный университет путей и сообщения,
г. Иркутск

Аннотация: актуальность данной темы характеризует двадцать первый век возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека. В статье приводится анализ основных причин снижения работоспособности человека. Авторы считают важным описать режимы профессиональной деятельности специалиста, что необходимо для решения задачи по формированию готовности обучающихся в соответствии с железнодорожной спецификой кадров. Одним из ключевых требований подготовки специалиста является четко выраженная профессиональная направленность учебного процесса по физической культуре на формирование у обучающихся навыков, связанных с характером предстоящей трудовой деятельности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, причины, физиологические показатели, утомление организма, профессионально-прикладная подготовка (ППФП).

Переход экономики страны на инновационный путь развития является важнейшим условием обеспечения лидерства России в мировом сообществе.

Главная методологическая особенность Стратегии развития железнодорожного транспорта в Российской Федерации до 2030 г. заключается в её тесной увязке с инновационным характером развития экономики.

Рост масштабов развития и усложнение структуры экономики повышают значимость определения национальных путей развития транспорта. И хотя задачи, которые предстоит решать, по своему характеру схожи уже с возникавшими в прошлом, и многие вопросы принципиально не являются новыми, изменение целей и условий развития приводят к необходимости поиска новых подходов к рассматриваемой проблеме [4].

Компетентность железнодорожников по вопросам профессионального здоровья это теоретическое и практическое отображение совокупности знаний, познавательных положений, осмысление единства и взаимосвязи представлений о здоровье и факторах, лежащих в его основе. Можно обозначить два подхода и нормы в определениях здоровья: *традиционно медицинский и психологический* [1].

Медицина рассматривает норму как меру вероятности возникновения болезни, а социально-гуманитарные знания – как сформированность позитивных личностных сил, обеспечивающих здоровье.

Многоуровневость понятия профессионального здоровья человека, на наш взгляд, позволяет подойти к пониманию высшего уровня личностного здоровья, определяющего общий смысл жизни.

На смысловом уровне можно помочь любому человеку принять решение, разобраться в проблеме, не выходя, как правило, за пределы привычных смысловых ориентаций. Все это стимулирует развитие

конкретных способностей (коммуникативных, рефлексивных, гностических и др.) и, несомненно, оказывает позитивное влияние на эффективность профессиональной деятельности специалиста и его психическое самочувствие. Способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы – это и является определением профессионального здоровья человека.

В системе Министерства путей сообщения (МПС) инженер-железнодорожник представляет собой основное звено, которое в современных условиях является залогом высокого уровня развития научно-технического прогресса.

Поэтому он должен обладать высоким уровнем развития личностных качеств, включая морально-психологические, психофизиологические, коммуникативные, физические, интеллектуальные, специально-технические качества [5].

Нервно-эмоциональный фон и гиподинамический режим профессиональной деятельности инженера в условиях автоматизированного производства приводит к комплексу профессиональных заболеваний, снижая профессиональную надёжность, общую и специальную работоспособность специалиста. Выдающийся русский физиолог Н.Б. Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько оттого, что много работают, а оттого что плохо работают».

Важным понятием, используемым при изучении качества трудовой деятельности, является работоспособность, которая определяет потенциальные возможности человека выполнять конкретную работу при заданных режимах. Работоспособность человеческого организма – переменная величина, изменяющаяся в широком диапазоне под влиянием многих факторов. Один из этих факторов – утомление, выражаемое в снижении работоспособности, ухудшении субъективных ощущений: расстройство внимания; снижаются показатели кратковременной памяти; снижается темп мышления; снижаются точность и скорость образования логических взаимосвязей.

При этом в состоянии утомления ослабевают важные характеристики воли: решимость, настойчивость, выдержка. Появление и развитие утомления связаны с функциональными изменениями, возникающими в центральной нервной системе, с тормозными процессами в коре головного мозга [2].

Различные аспекты формирования профессиональной готовности к видам деятельности, готовность к профессиональной деятельности исследованы в работах С.А. Бондаренко, Н.Ф. Ильиной, В.В. Краевского, А.М. Новикова, и других как необходимое условие успешной трудовой деятельности будущего специалиста, связанное с развитием профессионально важных качеств в образовательном процессе вуза. Анализ научных источников в области философии, психологии, педагогики, физической культуры, исследование состояния высшего образования, показывают, что для решения задачи формирования готовности обучающихся к трудовой деятельности выявлены основные причины снижения профессионально важных физических качеств (ПВФК) специалиста указаны на рис. 1.



Рис. 1. Основные причины снижения ПФК специалиста

Система физической подготовки обучающихся в университете, предусматривает комплексный подход к формированию профессионально важных двигательных способностей, способствует сохранению здоровья и своевременной профилактике негативных факторов, что необходимо для качественной подготовки обучающихся к профессиональной деятельности [3].

От состояния железнодорожного транспорта и качества его работы зависит обеспечение потребностей населения и экономики в перевозках, социально-экономическое развитие регионов.

Овладение обучающимися системой практических умений и навыков в процессе физического воспитания, обеспечивающих формирование профессионально важных качеств и коррекции функционального состояния организма.

Список литературы / References

1. Баевский Р.М. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Р.М. Баевский. М.:Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности/ Н.А. Бернштейн. М.: Медицина, 1966. 349 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский. М.: Знание, 2001. 340 с.
4. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. 3-е изд., перераб., доп. М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2005. 326 с.
5. Золина З.М. Руководство по физиологии труда/ З.М. Золина, Н.Ф. Измеров.: Медицина, 1983. 528 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. *Baevsky R.M.* Problems of adaptation and teaching health / R.M. Baevsky. M.:publishing house of PFUR, 2006. 284 p.
2. *Bernstein N.A.* Essays on physiology of movements and physiology of activity]. Moscow. A. Bernstein. M.: Medicine, 1966. 349 p.
3. *Vilenskiy M.Y.* Physical culture workers / M.Y. Vilenskiy. Moscow: Znanie, 2001. 340 p.
4. *Zeer E.F.* Psychology of professions: textbook.textbook for students/ E.F. Zeer. 3rd ed. Rev., extra M.: Academic Project; Fund "Mir", 2005. 326 p.
5. *Zolina Z.M.* A Manual of the physiology of labor/ Zolina Z.M., N.F. Izmerov. M.: Medicine, 1983. 528 S.