

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ МАШИНИСТА ЛОКОМОТИВА

Д.В. Рыбаков, студент 2 курса, группа М-231п,
Руководитель: М.А. Халдарова, преподаватель

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Топ-
кинский технический техникум»,
Кемеровская область-Кузбасс, пгт. Промышленная

В современном мире, где технологии развиваются с невероятной скоростью, важность физической подготовленности профессионалов, в том числе машинистов локомотива, остается на высоком уровне. Несмотря на то, что профессия машиниста локомотива может казаться преимущественно технической и не требующей физической подготовки, современные исследования показывают обратное. Физическая культура играет значительную роль в обеспечении высокой работоспособности, устойчивости к стрессу и общего здоровья машинистов.

В этой статье мы погрузимся в анализ научно-исследовательской работы, посвященной изучению влияния физической культуры на профессиональную деятельность машинистов локомотива. Мы рассмотрим, как регулярные физические упражнения и тренировки могут улучшить не только физическое состояние, но и психологический климат в рабочей среде, повысить концентрацию внимания и способность к длительной концентрации, что крайне важно для профессии, требующей высокой степени ответственности и внимания.

Актуальность и цель научно-исследовательской работы

Машинист локомотива - профессия, требующая высокой степени ответственности, внимательности и выносливости. Сложная и напряжённая работа в условиях, когда на кону безопасность большого количества людей, несомненно, предъявляет особые требования к физическому и психологическому состоянию работника. В современном мире, когда уровень стресса и профессиональных заболеваний стремительно растет, вопросы сохранения здоровья и профессиональной деятельности людей, занятых на важнейших участках транспортной системы, приобретают особенно острую актуальность. Тем не менее, роли физической культуры в подготовке машиниста локомотива уделяется недостаточно внимания, хотя именно она может стать ключом к повышению эффективности труда и продолжительности профессиональной деятельности.

Цель данной научно-исследовательской работы - исследовать влияние физической культуры на профессиональные качества машиниста локомотива. Предполагается, что систематические занятия физической культурой улучшат физическое состояние работников, повысят их стрессоустойчивость и концентрацию внимания, что, в свою очередь, способно снизить вероятность возникновения чрезвычайных ситуаций и ошибок в работе. Отсюда исследование позволит разработать рекомендации по включению комплексов

упражнений в ежедневный ритм жизни машинистов, а также соответствующие методические материалы для обучающихся этой профессии.

Теоретический обзор: роль физической культуры в профессиональной подготовке машиниста локомотива

Машинист локомотива несёт на своих плечах огромную ответственность, обеспечивая безопасность и надежность железнодорожного транспорта. Его работа требует высокой степени концентрации внимания, способности к быстрому решению проблем и значительной физической выносливости для длительного нахождения в условиях кабины локомотива и выполнения необходимых операций. Физическая культура играет ключевую роль в поддержании и развитии данных качеств.

Регулярные физические упражнения способствуют укреплению здоровья машиниста, повышают его работоспособность и позволяют эффективнее справляться с напряжением, которое испытывает его организм в течение рабочего дня. Укрепление мышечного корсета сокращает риск профессиональных заболеваний, связанных с сидячим образом жизни и монотонностью движений.

Специально разработанные программы физической подготовки для машинистов включают в себя упражнения на развитие основных физических качеств – силы, выносливости, координации. Они направлены на формирование способности поддерживать концентрацию на протяжении всей смены, а также на улучшение реакции, что критически важно при управлении локомотивом.

Таким образом, применение научно обоснованных методик физической подготовки и регулярные занятия спортом являются неотъемлемой частью профессионального обучения машинистов локомотивов. Это позволяет не только улучшить их физическое состояние и общее самочувствие, но и повысить безопасность и эффективность работы на железной дороге.

Методология исследования: выбор методов и организация эксперимента

В рамках научно-исследовательской работы по теме "Роль физической культуры при подготовке машиниста локомотива", было решено применить комплексный подход к выбору методологии исследования. В первую очередь, акцент сделан на анализе научной литературы и источников, описывающих важность физической подготовки для профессионалов, занятых в транспортной сфере. Это позволило обосновать теоретическую базу исследования.

Для получения практических данных был организован эксперимент, включающий наблюдение за группой машинистов локомотива, регулярно занимающихся физической культурой, и группой, ведущей преимущественно сидячий образ жизни. Эксперимент включал измерение базовых показателей физической подготовленности, таких как выносливость, сила, гибкость и координация. Кроме того, были проведены тесты на профессионально важные качества, например, способность к длительной концентрации внимания и выдерживанию стрессовых ситуаций.

Опросы и интервью с участниками эксперимента позволили собрать качественные данные о их самочувствии, уровне усталости во время работы и восстановлении после смены. Важным аспектом исследования стала оценка влияния регулярных физических упражнений на профессиональную эффективность и общее качество жизни машинистов локомотива.

Так, методология исследования охватила комплексный анализ, что позволило всесторонне оценить роль физической культуры в подготовке машиниста локомотива. Полученные результаты ожидается использовать для разработки рекомендаций по внедрению эффективных физкультурно-оздоровительных программ, направленных на повышение профессиональной подготовки и обеспечение здоровья машинистов локомотива.

Результаты исследования: влияние физической культуры на качество подготовки машиниста локомотива

Машинист локомотива – это профессия, требующая высокой степени ответственности, концентрации внимания и физической выносливости. В контексте научно-исследовательской работы по теме "Роль физической культуры при подготовке машиниста локомотива" было выявлено, что систематические физические упражнения оказывают значительное влияние на качество подготовки специалистов данного профиля. Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что крайне важно для машиниста локомотива, проводящего многие часы в сидячем положении под высоким уровнем стресса.

В ходе исследования были проведены тесты на физическую подготовленность среди группы машинистов, систематически занимающихся физической культурой, и группы, пренебрегающей регулярными физическими упражнениями.

Первой группе были предложены некоторые упражнения для снятия усталости. Такие как:

Развитие гибкости пальцев: Медленное и контролируемое сжатие и разжатие кулаков поможет улучшить гибкость и поддерживать ловкость пальцев, что может быть полезным при работе с управляемыми элементами.

Статические приседания: Легкие статические приседания, выполняемые без отрыва от рабочего места, помогут укрепить мышцы ног и улучшить кровообращение.

Растяжение задней части бедра: Сидя на краю стула, поднимите одну ногу и положите ее на противоположное колено, осторожно наклоняя таз вперед. Это растяжение поможет снять напряжение в области задней части бедра.

Вращение глаз: Медленное вращение глаз по часовой и против часовой стрелки поможет снять напряжение с глазных мышц и сохранить бдительность.

Растяжение локтей и запястий: Постепенно разгибайте и сгибайте локти, а также вращайте запястья. Эти упражнения помогут уменьшить статическое напряжение в руках.

Глубокие вдохи и выдохи: Выполняйте глубокие дыхательные упражнения, чтобы насытить организм кислородом, улучшить концентрацию и снять усталость.

Сгибание и разгибание туловища: Плавные наклоны и вращения туловища могут помочь разогнать мышцы спины и сохранить гибкость.

Важно выполнять эти разминки осторожно, избегая резких движений, которые могут вызвать дискомфорт. Регулярные короткие разминки помогут поддерживать физическую и ментальную готовность в течение смены машиниста электровоза.

Результаты показали, что первая группа демонстрирует лучшие показатели выносливости, стрессоустойчивости и общего здоровья. Таким образом, было подтверждено, что включение физической культуры в программу подготовки машинистов локомотивов способствует не только повышению физической, но и психо-эмоциональной готовности специалистов к исполнению своих обязанностей.

Кроме того, по результатам анкетирования участников эксперимента было выяснено, что машинисты, регулярно занимающиеся физкультурой, отмечали лучшую концентрацию внимания в течение рабочего дня и меньшую утомляемость. Это подтверждает тезис о том, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и общего самочувствия, что непосредственно влияет на профессиональную деятельность и безопасность на железной дороге.

Таким образом, результаты данного исследования четко указывают на то, что физическая культура является неотъемлемой частью профессиональной подготовки машиниста локомотива, внося вклад в повышение эффективности и безопасности труда на железнодорожном транспорте.

Выводы и рекомендации по использованию физической культуры в процессе подготовки машиниста локомотива

В завершение исследования, посвященного роли физической культуры при подготовке машиниста локомотива, важно подчеркнуть взаимосвязь между высокой физической выносливостью и эффективной профессиональной деятельностью на железной дороге. Физическая подготовленность обеспечивает машинисту не только способность выдерживать продолжительные нагрузки во время работы, но и помогает справляться с экстренными ситуациями, требующими быстрой реакции и физической силы. Стрессоустойчивость, выносливость, координация движений – все это качества, которые напрямую поддерживаются и развиваются с помощью регулярных занятий физической культурой.

Машинист локомотива: профессия, требующая не только технических знаний, но и высокого уровня физической подготовки. Регулярные тренировки, включая аэробные упражнения, силовые тренировки и занятия, направленные на развитие гибкости, должны стать неотъемлемой частью подготовки к работе. Это, в свою очередь, будет способствовать не только улучшению

профессиональной действенности, но и общему благополучию машиниста, улучшению его здоровья и долголетия.

В качестве рекомендаций предлагается введение комплексной программы физической подготовки в учебные планы образовательных учреждений, готовящих специалистов данного профиля. Программа должна включать в себя не только теоретические занятия по анатомии, физиологии и основам здорового образа жизни, но и практические упражнения, направленные на формирование необходимых физических навыков. Кроме того, разработка методических материалов и проведение семинаров для преподавателей и инструкторов по физическому воспитанию помогут обеспечить высокое качество подготовки машинистов локомотива в рамках данной программы.

Таким образом, интеграция физической культуры в процесс подготовки машиниста локомотива является необходимым условием для подготовки высококвалифицированных специалистов, способных эффективно справляться с задачами и вызовами профессии.

Список литературы:

1. «Профессиональная физическая компетенция специалистов железнодорожного транспорта» - Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании». Авторы: Галимов Г. Я., Садовский В.А. – Текст : непосредственный
2. «Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания» - Теория и практика физ. Культуры – 1999. -№4. –С. 21-28– Текст : непосредственный
3. Садовский В.А. Формирование профессионально важных физических качеств у студентов в зависимости от вида спортивной специализации / В.А. Садовский, Б.П. Супов // «Спорт и здоровье» материалы II Междунар. науч. конгресса. – СПб.: Олимп-СПб., 2005. – С. 249-251. – Текст : непосредственный
4. Гигиена и физиология труда на железнодорожном транспорте: Общие закономерности регуляции рабочей деятельности человека / Под ред. А. А. Прохорова. - М.: Транспорт, 1973. - 264с. – Текст : непосредственный
5. Колиненко Е. А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: Автореф. Дис. ... Канд. пед. наук / Е. А. Колиненко; ДВГАФК. - Хабаровск 2001 г.. – Текст : непосредственный
6. Полиевский С. А. Физкультура и профессия: Монография / С. А. Полиевский И. Д. Странцева. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 160с. – Текст : непосредственный