ТРАНСПОРТНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

УДК 615.8

© Постол Ольга Львовна
— кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры «Физическая культура и спорт»
Российского университета транспорта (МИИТ)
OLP1881@yandex.ru

© Бабина Вера Сергеевна
— преподаватель Правового колледжа
Российского университета транспорта (МИИТ)
vera_k83@mail.ru

Комплексное использование восточных оздоровительных гимнастик в целях повышения стрессоустойчивости будущих специалистов транспортной отрасли

Аннотация. Сохранение и улучшение здоровья студентов транспортных вузов, формирование здорового образа жизни — наиважнейшие задачи физического воспитания в Российском университете транспорта. С каждым годом увеличиваются требования к специалистам транспортной отрасли, их психофизической подготовленности к профессиональной деятельности. Все это вызвано комплексным влиянием отрицательных воздействий атмосферы на производстве. К таковым относятся — электромагнитное излучение, особенные звуковые режимы, постоянная механическая вибрация, неблагоприятные экологические условия, загрязнение окружающего воздуха химическими выбросами транспортом, которые в конечном итоге приводят к негативному воздействию на организм работника транспортной отрасли, особенно на его нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы. В статье предлагается программа для студентов транспортного вуза с комплексным использованием нетрадиционных оздоровительных гимнастик (цигун, йога, тайцзицюань (восемь кусков парчи), гимнастика для рук и ладоней Йосиро Цуцуми, комплексы упражнений по системе Табата, дыхательная и суставная гимнастики и др.) в сочетании с отечественными упражнениями физического воспитания (элементы гимнастики, подвижные игры, упражнения легкой атлетики и др.). В Российском университете транспорта на базе кафедры «Методология права и юридическая коммуникация»

секции «Физическая культура» Юридического института РУТ (МИИТ) с 2015 по 2019 г. был проведен Педагогический эксперимент, в нем приняли участие студенты Юридического института РУТ (МИИТ). Студенты экспериментальной группы, которые занимались по разработанной методике оздоровления, показали очень высокие результаты тестирования (P<0,01) в конце педагогического эксперимента. Таким образом, доказана эффективность данной методики с использованием восточных гимнастик, которая благоприятствует улучшению функционального состояния, психофизических качеств, физического состояния, здоровья. Упражнения с элементами нетрадиционных оздоровительными гимнастик очень благотворно воздействуют на организм обучающихся, способствуя профилактике заболеваний, повышению уровней работоспособности и стрессоустойчивости. Также программа оздоровления способствует реализации функциональной, психологической и физической подготовки студентов РУТ (МИИТ) к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура; нетрадиционные оздоровительные гимнастики; методика оздоровления; транспортный вуз; здоровье.

©Olga L. Postol
— Candidate of Pedagogical Sciences, docent, associate professor of the department “Physical Training and Sport” of the Russian University of Transport

© Vera S. Babina
— lecturer of the Law College of the Russian University of Transport

The complex use of oriental health gymnastics in order to increase the stress resistance of future transport specialists

Abstract. Health preservation and improvement of the students of transport universities, the formation of a healthy lifestyle are the most important tasks of physical education at the Russian University of Transport. Annually the requirements for transport industry specialists and their psychophysical readiness for professional activities are constantly increasing. This is caused by the complex influence of the negative environmental effects at the workplace. They are electromagnetic radiation, special sound modes, constant mechanical vibration, unfavorable environmental conditions, environmental pollution by chemical transport emissions, which ultimately lead to negative effects on the body of a transport worker, especially on his nervous, cardiovascular, respiratory systems. The current paper has proposed a

program for transport university students with the complex use of non-traditional health-improving gymnastics (qigong, yoga, taijiquan (eight pieces of brocade), arm and palm gymnastics by Yoshiro Tsutsumi, Tabata system exercises, breathing and joint gymnastics, etc.) in combination with domestic physical exercises (elements of gymnastics, outdoor games, athletics exercises, etc.). In the Russian University of Transport on the basis of the department "Methodology of Law and Legal Communication" ("Physical Culture" section) there was conducted pedagogical experiment with the participation of the Law Institute students from 2015 to 2019. The students of the experimental group engaged in the developed recovery methodology showed very high test results ($P < 0.01$) at the end of the experiment. Thus, there has been proved an efficiency of this technique using oriental gymnastics, which favored the improvement of the body condition, psychophysical and physical condition, and health in general. The exercises with elements of non-traditional health-improving gymnastics had a very beneficial effect on the body of students, preventing diseases, increasing levels of human performance and stress resistance. The recovery program also contributed to the implementation of the functional, psychological and physical preparation of students of RUT for future professional activities.

Keywords: physical education; non-traditional health-improving gymnastics; recovery technique; transport university; health.

В настоящее время сохранение и поддержание здоровья студентов Российского университета транспорта (будущих специалистов транспортной отрасли) представляется весьма актуальным.

Сегодня в Российской Федерации существует хорошая законодательная основа, которая направлена на профилактику и улучшение здоровья жителей страны, формирование их здорового образа жизни.

Так, в первой половине 2020 г. в г. Сочи планируется уже второй форум «Здоровое общество. На пути к цели 80+», где разными представителями органов власти будут рассматриваться серьезные национальные проекты, с помощью которых будут решены задачи по увеличению здоровой и активной продолжительности жизни граждан Российской Федерации. В эпоху информационных технологий с каждым годом возникает все больше задач в решении новейших проблем, связанных с недостатком двигательной активности молодого поколения, избыточной массой тела, понижением уровня физической подготовленности. Все это приводит к ухудшению здоровья молодежи, и в результате может весьма неблагоприятно повлиять на успешную профессиональную карьеру и на дальнейшее качество жизни.

На форуме также будут поднимать вопросы внедрения в учебные заведения России новейших программ по повышению уровня здоровья учащихся, роли преподавателя в процессе формирования здорового образа

жизни, культуры здоровья у молодого поколения. Ведь забота о здоровье подрастающего поколения и всего населения Российской Федерации стало одним из приоритетных целей государства. Ключевая роль в единой системе сохранения физического и психического здоровья жителей нашей страны является профилактика и поддержание, а также повышение уровня здоровья, непосредственно в учебных заведениях, на рабочих местах [URL: https://vademec.ru/news/2019/09/18/v-sochi-provedut-forum-zdorovoe-obshchestvo (дата обращения: 9 февраля 2020 г.)].

С каждым годом увеличиваются требования к будущим специалистам транспортной отрасли, их психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, которая характеризуется как особо экстремальная.

Все это вызвано комплексным влиянием отрицательных воздействий атмосферы на производстве. К таковым относятся электромагнитное излучение, особенные звуковые режимы, постоянная механическая вибрация, неблагоприятные экологические условия, загрязнение окружающего воздуха химическими выбросами транспортом, которые в конечном итоге приводят к негативному воздействию на организм работника транспортной отрасли, особенно на его нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы [1].

В связи с этим и весьма жесткие требования, которые предъявляются к здоровью и функциональному состоянию будущих специалистов транспортной отрасли, которые должны быть прежде всего стрессоустойчивыми, с высокой концентрацией внимания и очень хорошей работоспособностью, ведущими здоровый образ жизни.

Необходим поиск новых, более конструктивных методов и средств в системе физического воспитания транспортных вузов Российской Федерации, с помощью которых повыситься психофизиологическое, духовное и физическое здоровье студентов.

Для будущих специалистов транспортной отрасли важным является умение управлять состоянием здоровья путем регулирования нервной системы, ее стрессоустойчивости. Согласно отечественному и мировому опыту немаловажное место в образовательном процессе высшего учебного заведения составляет обучение студенческой молодежи жизненно необходимым знаниям и умениям в области физической культуры и спорта, способствующим формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья, как физического, так и психического. Ведь расходы, потраченные на профилактику заболеваний, существенно уступают затратам на лечение приобретенных заболеваний.

За последние 10 лет отмечается рост интереса студенческой молодежи РУТ (МИИТ) к занятиям восточными оздоровительными практиками. Нетрадиционные оздоровительные средства — это древнейшие, испытанные веками упражнения восточных гимнастик, которые направлены на значительное улучшение эмоционального состояния

занимающихся, помогают снятию стрессов и поддержанию душевного равновесия.

Кроме того, занятия восточными оздоровительными гимнастиками помогают развивать и использовать психофизические качества человека, применить его скрытые резервы, находиться в гармонии с собой и окружающим миром.

Но несмотря на то что у большинства специалистов в области физической культуры и спорта эффективность занятий восточными гимнастиками сомнений не вызывает, использование таких средств в высших учебных заведениях пока крайне недостаточно [2; 3].

В Российском университете транспорта на базе кафедры «Методология права и юридическая коммуникация» секции «Физическая культура» ЮИ РУТ (МИИТ) с 2015 по 2019 г. был проведен педагогический эксперимент, в котором участие приняли студенты 1 курса Юридического института РУТ (МИИТ), поступившие в 2015—2016 учебном году, и затем, на протяжении четырех лет (до 2018—2019 учебного года, включительно) продолжали участвовать в этом эксперименте, уже став студентами 4 курса Юридического института РУТ (МИИТ).

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы таких студентов (экспериментальная и контрольная). Студенты контрольной группы занимались по учебным рабочим программам дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». А студенты экспериментальной группы — по разработанной методике оздоровления с использованием восточных оздоровительных средств (цигун, йога, тайцзицюань (восемь кусков парчи), гимнастика для рук и ладоней Йосиро Цуцуми, комплексы упражнений по системе Табата, дыхательная и суставная гимнастики и др.) в сочетании с отечественными упражнениями физического воспитания (элементы гимнастики, подвижные игры, упражнения легкой атлетики и др.). Нетрадиционные оздоровительные гимнастики со студентами экспериментальной группы применялись на занятиях по физическому воспитанию, секционных занятиях «Йога и восточные оздоровительные гимнастики» спортивного клуба РУТ (МИИТ). Также студенты делали и самостоятельные (индивидуальные) задания, которые помогали более тщательно изучить и приобрести необходимые навыки для выполнения комплексов восточных оздоровительных гимнастик.

В содержание теоретического раздела экспериментальной программы в лекционной тематике были внесены дополнения теоретическими знаниями о возможностях и влиянии восточных оздоровительных практик на организм и психику занимающегося, его физическое и функциональное состояния (история возникновения, краткая характеристика основных направлений восточных оздоровительных гимнастик, комплексы оздоровительных упражнений (тайцзи-цюань,

хатха-йога, бадуаньцзин), оздоровительные средства восточной медицины).

По окончании проведенных тестирований физического состояния, развития физических и психофизических качеств в мае 2019 г. наблюдалась положительная достоверная динамика роста всех показателей у студентов экспериментальной группы ($P<0,01$).

Высокие результаты тестирования доказали, что студенты, занимаясь по разработанной автором методике оздоровления с применением нетрадиционных оздоровительных гимнастик в течение четырех лет, намного повысили уровень физического состояния, функциональной подготовленности и уровень развития психофизических качеств.

У студентов же контрольной группы результаты тестирований, проведенных в конце эксперимента, улучшились не намного ($P>0,01$).

Анализ вышеизложенного позволяет говорить об эффективности данной методики оздоровления с использованием нетрадиционных оздоровительных гимнастик.

Таким образом, доказана эффективность данной методики с использованием восточных гимнастик, которая благоприятствует улучшению функционального состояния, психофизических качеств, физического состояния, здоровья. Упражнения с элементами нетрадиционных оздоровительными гимнастик очень благотворно воздействуют на организм обучающихся, способствуя профилактике заболеваний, повышению уровней работоспособности и стрессоустойчивости. Также программа оздоровления способствует реализации функциональной, психологической и физической подготовки студентов РУТ (МИИТ) к будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Васельцова, И. А. Формирование профессиональной компетенции здоровьесбережения студентов железнодорожных вузов/ И. А. Васильцова, О. Н. Михайлова, М. А. Черепанова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 55—60.
2. Макаров, А. В. Влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на здоровье и физическую подготовленность студентов // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. — 2012. — № 1-3. — С. 73—78.
3. Постол, О. Л. Экспериментальное обоснование эффективности программы оздоровления студенток транспортного вуза с использованием восточных оздоровительных практик / О. Л. Постол, О. Н. Панкратова, В. С. Бабина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 11 (177). — С. 361—365.

References

1. Vasel'tsova, I. A. Formirovaniye professional'noy kompetentsii zdorov'yesberezheniya studentov zheleznodorozhnykh vuzov [Formation of professional competence for the health care of students of railway universities] / I. A. Vasil'tsova, O. N. Mikhaylova, M. A. Cherepanova // Uchenyye zapiski

universiteta im. P. F. Lesgafta. — 2019. — № 10 (176). — S. 55—60.
2. Makarov, A. V. Vliyaniye kitayskoy ozdorovitel'noy gimnastiki ushu na zdorov'ye i fizicheskuyu podgotovlennost' studentov [The Impact of Wushu Chinese Wellness Gymnastics on the Health and Physical Fitness of Students] // Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta. — 2012. — № 1-3. — S. 73—78.
3. Postol, O. L. Eksperimental'noye obosnovaniye effektivnosti programmy ozdorovleniya studentok transportnogo vuza s ispol'zovaniyem vostochnykh ozdorovitel'nykh praktik [Experimental substantiation of the effectiveness of the rehabilitation program for students of a transport university using oriental wellness practices] / O. L. Postol, O. N. Pankratova, V. S. Babina // Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. — 2019. — № 11 (177). — S. 361—365.