

до професійної підготовки фахівців за інтегрованими професіями, гнучкого оновлення змісту вищої фізкультурної освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних рівнів на засадах наступності та неперервності; маркетингових досліджень потреби країни у кваліфікованих фахівцях з національних бойових мистецтв.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Каляндрук Т.В. Загадки козацьких характерників / Т.В. Каляндрук. – Львів: ЛА«Піраміда», 2006. – 272 с.
2. Кашченко А. Оповідання про Славне Військо Запорозьке Низове / Андріян Кашченко. – <http://kaschenko.us.org.ua/>.
3. Elle B. Training of trainers in Denmark / B. Elle, E. Koefold. – Copenhagen : SEL, 1990. – 61 p.
4. Human Development Report, 2013. – New York, USA, 2013 [Electronic resource]. – URL: <http://hdr.undp.org>.

Кузьменко Н.В.

Национальный Технический университет Украины «КПИ»

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*В статье рассматриваются проблемы физической подготовки как фактор укрепления здоровья студентов на этапах вузовского образования и взаимосвязь их с будущей профессиональной деятельностью.*

**Ключевые слова:** профессиональная направленность, формирование навыков, физическое здоровье, физическое воспитание.

**Кузьменко Н.В. Професійно - прикладна фізична підготовка як чинник зміцнення здоров'я студентів.** В статті розглядаються проблеми фізичної підготовки як фактор зміцнення здоров'я студентів на етапах вузівської освіти і взаємозв'язок їх з майбутньою професійною діяльністю.

**Ключові слова:** професійна спрямованість, формування навичок, фізичне здоров'я, фізичне виховання.

#### **Kuzmenko N.V. Professionally is the applied physical preparation as factor of strengthening of health of students.**

*The training of professionals capable of high activity by readily formed and a deep respect to the physical and mental labor - one of the most important tasks of education of students at the university. The work, attitude to work this is the main criterion for evaluation of the social rights, the basis of education of the person. One of the key requirements of specialist training is clearly expressed in professional orientation of the educational process on the formation of students' skills related to the nature of the upcoming work. Ongoing reform of higher education should be science-based long-term program to improve the training of qualified personnel, and affect not only on the set of organizational, legal and economic, but also educational, as well as psycho-physiological issues. These include issues of professional suitability, orientation, selection and professional-applied physical preparation. What is the future specialist special psychophysical preparation for the profession? This is due to the influence of modern mechanization of work and life on the life of a man, with a change in the functional role of man in the modern production process and other factors, which are discussed below.*

**Key words:** professional direction, the formative skills, physical health, physical education.

**Актуальность.** Подготовка квалифицированного специалиста, способного к высокопроизводительной деятельности со сформированной готовностью и глубоким уважением к физическому и умственному труду – одна из важнейших задач воспитания студентов в вузе. Труд, отношение к нему – это главный критерий социальной оценки человека, основа воспитания личности [2.5.9.10]. Одним из ключевых требований подготовки специалиста является чётко выраженная профессиональная направленность учебного процесса на формирование у студентов навыков, связанных с характером предстоящей трудовой деятельности. Осуществляемая реформа высшего образования должна представлять собой научно обоснованную долгосрочную программу совершенствования подготовки квалифицированных кадров и затрагивать комплекс не только организационных, правовых и экономических, но и педагогических, а также психофизиологических вопросов. К ним относятся вопросы профессиональной пригодности, ориентации, отбора и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) специалистов (Кабачков В.А., 1996; Раевский Р.Т. 1985, 1998; Полиевский С.А. 1995 и др.). Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии? Это связано с влиянием современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производственном процессе и другими факторами, которые будут рассмотрены ниже [5.6.8]

**Цель исследования:** обратить внимание на профессионально-прикладную физическую подготовку в составе физического воспитания студентов.

**Задачи исследования:** 1. Обобщение данных литературных источников и инновационного педагогического и производственного опыта организации ППФП студентов высших учебных заведений. 2. Способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности. 3. Осмысленное обобщение данных результатов исследования, формирование выводов и рекомендаций относительно повышения качества организации ППФП студентов.

**Методы исследования:** метод наблюдений, анализ, синтез и др.

Перспективные тенденции обще социального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои трудовые способности, а их развитие в силу природных причин неотъемлемы от физического совершенствования индивида. Эта зависимость получает научное обоснование в вопросах углубленных представлений о закономерности влияния разных сторон физического и общего развития индивида в процессе

жизнедеятельности. Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки. Методология профессиональной подготовки раскрыта в работах Раевского Р.Т., Ильинича В.И., Кабачкова В.Н., Полиевский С.А.

**Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.** Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и на его профессиональной работоспособности, а именно: перетренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний. Профилактикой негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты физической культуры. Они исследуют функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности в различных условиях, чтобы использовать адаптационные возможности организма в специализированной подготовке. Примерами подобной адаптации служат высокий уровень специальной психофизической подготовленности космонавтов к работе в космосе и выдающиеся достижения спортсменов в различных видах спорта, зачастую превышающие сложившиеся представления о возможностях организма человека. Поэтому при подготовке молодежи к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности. «В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству».

Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе требует его направленной психофизической подготовки, так как уменьшение доли простого физического труда совершенно не снимает требования к психофизической подготовленности работников, хотя изменяет ее структуру. Это связано с тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, к которой человек должен приспосабливать свой труд. Это существенно меняет его место и роль в производственном процессе — человек как бы становится над производственным процессом, однако его значение в производстве еще более возрастает. Это связано с тем, что объектом непосредственных трудовых усилий становится разумное использование большого объема овеществленного труда — все усложняющихся машин, автоматических систем, их постоянное совершенствование. Значительно повышается ответственность человека за результаты труда.

Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека повысило требования к чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми, руководство людьми утомляет больше всего [1.4.7]. Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста проявляется в направленности и содержании специализированной подготовки человека к трудовой деятельности.

Постоянное преобразование технико-технологической основы производства, изменение ориентиров в экономике и политике нередко приводит к необходимости менять профессию. Не случайно в своде международных прогнозов, вышедшем в 80-е гг., «Мир в 2000 году» указывается: «К тому времени мобильность в профессии достигнет такой степени, что каждый работающий будет готов в течение жизни сменить профессию по меньшей мере трижды». Этот прогноз уже сейчас подтвердился для значительной части производителей. Непрестанно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности. Между тем такая смена деятельности требует как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь в процессе специализированной, в том числе и психофизической, подготовки. Известно, что значительный экономический эффект может быть достигнут при узкой специализации труда. Однако чрезмерное разделение и излишне узкая специализация, как правило, делают труд монотонным и утомительным и увеличивают число профессиональных заболеваний и травм. В тех случаях, когда требования узкой специализации диктуются производственной необходимостью, можно применить комплекс активных мероприятий, в том числе средства физической культуры и спорта. Разносторонняя и специальная физическая подготовка в подобной ситуации способствует более быстрому освоению смежных профессий и свободной перемены труда, создавая для этого качественные предпосылки — широкий диапазон знаний и функциональных возможностей, а также двигательную культуру. Обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов — одна из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки. В силу того, что в современном процессе производства участвует огромная масса овеществленного труда, каждая минута потерянного времени (из-за пониженной работоспособности или недостаточной двигательной активности, или высокой утомляемости) влияет не только на индивидуальную, но и на общественную производительность труда.

Производительность труда и его интенсивность — две стороны единого процесса, направленного на увеличение массы продуктов труда. Между тем общественно необходимый уровень интенсивности труда который имеет свои физиологические и социальные границы, не должен превышать пределов, определяемых требованиями нормального

воспроизводства рабочей силы к следующему рабочему дню или циклу работы, так как переступание физиологической границы влечет за собой ускоренный износ человека как рабочей силы. Именно поэтому интенсивность труда каждого работника всегда ограничивается его физическими возможностями. Но эти возможности, т.е. физиологические границы интенсивности труда человека, весьма эластичны и могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта. Методически правильные занятия оказывают благотворное влияние на интенсивность и производительность труда. Это связано с тем, что у занимающихся физической культурой и спортом уровень функциональных возможностей, физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений значительно выше средних величин. Кроме того, они обладают быстрой вработываемостью, способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений и действий.

**Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.** Понятие «качественный специалист» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Повышать общую и прикладную физическую подготовку студентов в учебное время в вузе можно до определенного предела. Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных вне-учебных форм занятий физической культурой, в том числе и дополнительной самостоятельной подготовкой. Ведь из-за слабой физической подготовленности могут возникнуть неблагоприятные ситуации в период учебных и производственных практик, например на факультетах, готовящих студентов к работе в полевых, экспедиционных, подземных и других сложных условиях. Кроме того, физически и психически плохо подготовленных выпускников вузов нельзя использовать при работе по специальности на разных участках производства. Это также проявляется в недостаточной профессиональной «отдаче» или вынужденной неоправданной смене профессии, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов. В экономической литературе по этому поводу отмечено, что если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности. Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в специальных учебных заведениях.

#### ВЫВОДЫ

Наличие данных о состоянии развития ведущих психофизических и психофизиологических способностей, а также моторно-педагогических функций позволяют определять реальные темпы профессионального обучения и предусматривать их динамику в формировании рабочего динамического стереотипа в дальнейшей профессиональной подготовке и производственной деятельности.

1. Как свидетельствуют результаты исследования, процесс профессионального обучения происходит достаточно эффективно, если он реализуется на основе этапной структуры с широким применением инновационных технологий (этап мотивированной базовой подготовки, этап мотивированной углубленной подготовки, этап мотивированного совершенствования параметров двигательной производственной деятельности). Соответственно, в условиях формирования рабочего динамического стереотипа происходят существенные изменения психофизиологических и моторно-педагогических функций в организме студентов.

2. Разнообразные же производственно-педагогические технологии и средства физического воспитания путем их органической взаимосвязи позволяют значительно ускорить темпы профессионального обучения. Оптимизация этого процесса происходит, прежде всего, при условии научно обоснованного применения комплекса развивающего тренировочного влияния действенных психолого-педагогических факторов (использование многофункционального оборудования и тренажеров, технических средств управления движениями в суставах, методик психорегуляции и психофизической тренировки).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя вихованців у досвіді А. С. Макаренка / В. І. Бобрицька // Імідж сучасного педагога. – 2002. - № 4 – 5 (23 – 24). – С. 91 – 94.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – М.: «Гардарика». 2007. – 218 с.
3. Иванов Г.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. / Иванов Г.Д. Алма-Ата, 1988- 140 с.
4. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: монография. / Полиевский С.А. – М.: Физическая культура, 2006. – 256 с.
5. Полухин Ю.В. Физическая культура и спорт в подготовке специалистов металлургического производства к трудовой деятельности (роль, цель, задачи. Оценка эффективности ППФП // Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи: Матер. Междунар.- научного симпозиума - Одесса 16-17.09.2010. С. 240-244
6. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Раевский Р.Т. - М.: Высшая школа, 1995. – 118 с.
7. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masion R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.
8. Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization / T. Morimoto, Y. Oguma, S. Yamasaki [ et al. ] // Qual. Life Res. – 2006 – V. 15. – P. 537 – 546.
9. Grundy E. Enhancing the quality of extended life years. Identification of the oldest old with a very good and very poor quality of life / E. Grundy, A. Bowling // Ageing and Mental Health – 1999. – V. 3. – P. 199 – 212.
10. Posadzki P. Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki P. Musonda, G. Debska, R. Polezyk // Applied Research Quality Life – 2009. – V. 4 – P. 239 – 258.