

2. Колосовская Л.А., Новик Е.В., Максимова Л.В. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студентов в рамках университетского образования // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития: Тез. докл. II Междунар. конгр., 14-16 мая 2008 г., Т.2 / отв. ред. Р.С. Пионова. - Мн.: МГЛУ, 2008. - С. 168-169.

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск :Тесей, 2003.-528с.

4. Шкирьянов, Д.Э. Рейтинг здоровья студента» как критерий оценки здоровьесберегающей среды учреждения высшего образования медицинского профиля / Д.Э. Шкирьянов // Наука, образованию, производству, экономике : Материалы XXI(68) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников, аспирантов, Витебск, 11-12 марта 2016 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – Т. 2. – С. 167-169.

УДК 619:614.48

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

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.

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 его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность 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 [1].

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 орга-

низма 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 такого эффективного средства, как физическая культура, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к будущей производственной деятельности.

От специалиста требуется его направленная психофизическая подготовка, 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.

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.

Постоянное преобразование технико-технологической основы производства, изменение ориентиров в экономике и политике нередко приводит к необходимости менять профессию. Неслучайно в своде международных прогнозов, вышедшем в 20-е гг., «Мир в 2020 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 перемене труда, создавая для этого качественные предпосылки - широкий диапазон зон знаний и функциональных возможностей [2].

Обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов - одна из прямых задач профессиональной 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.

Понятие «качество специалиста» 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 внеучебных 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 и 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 учебных заведениях Республики Беларусь.

Литература.

1. Полиевский, С. А. Совершенствование профессионально важных функций экономического блока профессий : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. А. Полиевский. – М.: Физ. культ., 2006. – 42 с.
2. Никифорова, Г. С. Психология здоровья: учебник для высш. учеб. заведений / Г. С. Никифорова. – СПб. Питер, 2006. – 607 с.
3. Резник, С. Д. Персональный менеджмент: учебник для высш. учеб. заведений / С. Д. Резник. – М.: ИНФРА, 2004. – 622 с.

УДК 796.093.645.1

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Осипчик Е.Н.

УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Современное пятиборье представляет разновидность спортивного многоборья, в состав которого входят плавание, бег + стрельба, фехтование и верховая езда (конкур). Современное пятиборье является олимпийским видом спорта и достижение высоких соревновательных результатов во многом зависит от технической, тактической и физической подготовленности спортсменов. На сегодняшний день цикл подготовки к олимпийским играм предусматривает следующий порядок (последовательность) состязаний: фехтование, плавание, верховая езда (конкур) и комбинированный вид (кросс + стрельба). Несмотря на значимость равномерного распределения сил и умения быстрой перенастройки на следующий вид программы, результаты комбинированного вида (последнего вида пятиборья) имеют решающее значение.

Для того чтобы юные спортсмены успешно переходили на очередной этап подготовки, необходимо строить тренировочный процесс с учетом возрастной периодизации, то есть качество тренировочного процесса должно быть обусловлено степенью учета анатомо-физиологических особенностей детей разного возраста, индивидуальных особенностей роста и развития организма каждого занимающегося, сенситивных периодов развития двигательных и иных функций.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только функциональными (физиологическими) возможностями органов человека, но и психическими факторами [4].

Сенситивными периодами называют периоды, когда для развития физических качеств складываются самые благоприятные возможности направленного воздействия на их биологические основы [5]. Они являются базой наибольшей реализации потенций организма в онтогенезе, совершенно