

infarction. The analysis of psychopathological profile of the patient. Details described methods of psychological rehabilitation of patients with acute myocardial infarction.

**Key words:** acute myocardial infarction, depression, psychosis, osobystosni reactions, abnormal mental reactions, therapy, autogenous training, conversation.

*Отримано 23.04.17*

УДК 796/799:378.4

*Т.Н. Чебан*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В статье рассмотрена актуальная проблема модернизации современного учебно-воспитательного процесса физического воспитания в системе университетского образования, направленного формирование профессионально-прикладных значимых психофизических качеств и функциональных способностей, необходимых личности специалиста в будущей социо-профессиональных деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, прикладная физическая подготовка, профессиональная психофизическая готовность и работоспособность.

**Постановка проблемы.** В настоящее время высшие учебные заведения в современной системе профессионального образования занимают одно из значительных мест, являясь ключевым компонентом в обеспечении непрерывности образования, система которого включает в себя посещение и окончание высшего учебного заведения [1].

**Анализ актуальных исследований.** Обобщение данных теоретических исследований различных авторов привело нас к выводу о том, что специфика студенческой деятельности требует большого нервно-эмоционального напряжения, повышенного внимания к состоянию здоровья, физической работоспособности и значительных усилий и

выносливости. Режим студентов в ВУЗе характеризуется, длительными пребываниями в вынужденных позах стоя или сидя на лекционных занятиях.

Одним из важнейшим факторов, способствующих повышению уровню конкурентоспособности будущего специалиста, является улучшение качественной составляющей в его профессиональной подготовки. Это способствует реализации при эффективном использовании потенциальных возможностей физической культуры.

Физическая культура сопровождает студента всю его сознательную жизнь (в высших учебных заведениях) и от осознанности отношения к собственной культуре, в том числе физической культуре, зависит не только его здоровье (физическое, психическое и социальное), но и успешность его будущей профессиональной деятельности.

**Цель статьи.** Показать необходимость модернизации современной системы высшего профессионального образования, которая несет за собой решение основных вопросов сохранения и укрепления здоровья личности студента, формирования ее мотивационно-ценностной сферы, развития профессионально значимых психофизических и функциональных способностей, повышения качества профессионального обучения.

**Изложение основного материала.** Недостаточность учебно-методического обеспечения учебного процесса физического воспитания студентов отражается на реализации основного посыла современной высшей профессиональной школы – повышении качества профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста.

Основной причиной этого явления представляется неполучение студентом в полном объеме того минимума информации о потенциальных возможностях физической культуры, а именно: о сохранении и укреплении собственного здоровья, осуществления диагностики и профилактики профессиональных заболеваний, интеграции физической и профессиональной (в функциональной ее части) подготовки, минимизации негативных воздействий трудовой деятельности, адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам. В профессиональной деятельности студента занимают важное место показатели психомоторного развития (зрительно-моторная и слуховая реакции, координационные связи, высокий уровень развития нервно-мышечного аппарата, а также выраженная подвижность нервных процессов).

Прикладная физическая подготовка в вузе представляется одним из видов специализированного процесса физического воспитания, которое направлено на развитие основных физических и психических качеств студента, а так же на формирование двигательных умений и

навыков, применительно к конкретным особенностям той или иной профессии.

Профессиональная психофизическая готовность будущего специалиста к трудовой деятельности представляет собой оптимальный уровень работоспособности, которая включает: наличие необходимого резерва физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в условиях лимита времени и наличие мотивации в достижении целей, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

Специфические особенности, сопровождающие учебно-профессиональную деятельность студентов в высшем учебном заведении, приводит к требованиям реализации дифференцированного подхода к решению основных педагогических задач, которые связаны со спецификой будущей профессии.

Вуз готовит неоднородный контингент специалистов, профессиональная деятельность которых требует к себе определенного внимания в области развития физических качеств молодого организма и его функционального состояния, профессии диктуют специфические требования к развитию психофизических качеств, для каждой профессии представлен самостоятельный перечень, содержащий профессионально-прикладные умения и навыки.

Специфические особенности учебной и трудовой деятельности предъявляют особые требования к планированию и осуществлению системы обучения физической культуре. Успешность их труда и безопасность прямо пропорциональны комплексу физических и психофизических качеств, двигательных умений, специальных знаний, связанных с особенностями избранной профессии [1].

Вышесказанное подводит к выводу о необходимости физического воспитания студентов высшей школы с профессионально-прикладной направленностью, в ходе которого, вместе с задачами, которые определены общеузовской программой, ставятся дополнительные специфические задачи, реализуемые:

- в изучении особенности профессиональной деятельности студентов разных специализации;
- в воспитании физических качеств, которые важны исключительно для конкретных профессий;
- в формировании и совершенствовании двигательных умений и навыков, которые имеют профессиональное значение;
- в повышении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий основной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний;

- в воспитании психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности.

В связи с этим, были выделены «основные направления ПППП студентов ВУЗ различных специальностей:

- учет особенностей профессиональной деятельности разных специальностей;

- разработка и внедрение учебной программы для студентов вузов, включающей средства, направленные на воспитание физических качеств, имеющих большое значение для конкретных профессий, а также воспитание психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности специалиста;

- использование средств, повышающих устойчивость организма студентов к неблагоприятному воздействию, связанному со специфическими условиями деятельности и профилактика профессиональных специфических заболеваний» [8].

Организация обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» в вузах представляется сложным процессом, и требует от педагога не только владение качественным спортивным мастерством, но и знаний, отражающих профессиональную деятельность студентов.

Работа преподавателей в этих учебных заведениях связана с тем, чтобы не допустить негативного воздействия физических упражнений на профессионализм занимающихся и оказанием положительного влияния на функциональное состояние организма студентов, дать им теоретические знания и практические навыки в области физической культуры и спорта [10].

Анализ литературных источников позволил нам выделить принципы осуществления процесса физической подготовки студентов:

- избегание упражнений и режима их выполнения, которые способствуют перегрузке функций систем организма, связанных с исполнительской деятельностью, вызывающих спазматическое, судорожное состояние;

- регулярность и использование большого количества чередований на занятиях физическими упражнениями и мышечной релаксации;

- решение задач специальной физической подготовки вместе с задачами общей физической подготовки при организации занятий;

- учёт специфики студентов, привыкших в основном к реализации индивидуального подхода в занятиях по специальности;

- активность в использовании консультативной формы педагогической деятельности преподавателя по физической культуре [3].

Наибольшая эффективность комплексных уроков со студентами получается при включении в них подвижных игр, легкоатлетиче-

ских упражнений, различных видов гимнастики, упражнений с организацией комплексной тренировки различных физических качеств, а также двигательных навыков. Повышению результативности занятий способствует подача в начале урока специальных физических упражнений, в конце урока – физические упражнения на расслабление.

В случаях, если занятия по физической культуре проходит перед занятием по специальности, возникает необходимость включения упражнений, направленных на совершенствование техники, развитие гибкости и быстроты.

Если занятия по физической культуре проводятся в конце учебного дня, то при предъявлении упражнений делается особый акцент на развитие общей выносливости, даются упражнения общей психофизической релаксации. В конце семестра, когда осуществляется усиленная подготовка студентов к сессии, плотность урока по физической культуре несколько снижается.

Физические упражнения используются в качестве быстрого вхождения в работу, для обеспечения активного отдыха, снимают утомление, а с другой стороны, используемый комплекс средств физической культуры способствует восстановлению духовных и физических сил [8].

Факт того, что профессиональная деятельность студента очень сложна и разнообразна, приводит к невозможности объединения их в одну группу и проведения учебных занятий по физической культуре по общей программе [8].

Таким образом, одним из путей решения первой проблемы представляется создание программы по физической культуре, которая в полной мере отражает специфику профессиональной деятельности студента, а также разработка учебно-методического сопровождения к ней.

Одним из важных требований успешного овладения комплексом знаний, умений и навыков в области физической культуры представляется осуществление деятельностного подхода в обучении, суть которого заключена в ориентации студентов не только на усвоение уже готовых знаний и умений, но и на формирование творческого подхода к выполнению упражнения.

Основой учебно-воспитательного процесса при организации физкультурной деятельности является обеспечение педагогического взаимодействия. Педагогическое взаимодействие под собой подразумевает не только обмен информацией во время осуществления коммуникации, но и установление связей и отношений, от которых зависит эффективность совместной деятельности, с помощью которых происхо-

дит повышение интереса студентов к занятиям по физической культуре, активизация их саморазвития и самосовершенствования [5].

Возникает необходимость анализа собственной деятельности преподавателем с целью нахождения и использования новых методик, расширения арсенала используемых средств, то есть быть в постоянном творческом поиске [2].

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие **выводы**:

1. Интеграционная основа профессиональной направленности физической культуры в учебном заведении различного профиля способствует объединению всех остальных компонентов профессиональной подготовки студентов, потому что в процесс физического воспитания подразумевает осуществление воздействия с опорой на биологическую основу личности, а также на ее социальную целостность.

2. Физическая культура обладает колоссальными возможностями, которые позволяют повысить уровень эффективности в решении следующих поставленных вопросов:

- вопросы развития профессионально значимых психофизических качеств (формирование исполнительского аппарата, становление моторно-двигательных способностей студента разных факультетов и специальностей, и пр.),

- улучшения адаптации к возможностям организма, повышения уровня физической работоспособности (подготовка организма противостоянию к высоким физическим и психическим нагрузкам, которые присущи выбранной профессии).

3. В основу содержание предмета «Физическая культура» в вузе разрабатывается с учетом специфических особенностей и в строгом соответствии с особенностями профессиональной деятельности обучающегося контингента.

4. Преподаватель по физической культуре, осуществляя свою профессиональную деятельность в вузе, должен обладать требуемым уровнем сформированности определенных компетенций (личностных, профессиональных, рефлексивных, социальных), которые представляют в целом его компетентность [7].

Профессиональная психофизическая готовность представляет собой оптимальный уровень профессиональной работоспособности, которая включает:

- наличие необходимого резерва физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям среды, объему и интенсивности труда;

- способности к полному восстановлению в условиях лимита времени и наличие мотивации в достижении целей, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

Таким образом, формирование такой отрасли физической культуры как профессионально-прикладная физическая культура, является закономерным требованием времени, а ее теория и методика органично вплетается во взаимосвязь с физической культурой и трудовой деятельностью. Она выполняет социальные, экономические требования по физической подготовке современной молодежи в системе университетского образования к практической трудовой деятельности.

### **Список использованных источников:**

1. Божик М.В. Професійна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів-предметників / М.В. Божик // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 26–30.
2. Вашлаева Л.П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога в системе повышения квалификации: автореф. дис.... канд. пед. Наук / Л.П. Вашлаева. – Кемерово, 2003. – 24 с.
3. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей школьного возраста // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 1999. – № 3.
4. Кожевникова Л.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей начальных классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л.К. Кожевникова. – Краснодар, 2008. – 22 с.
5. Пахомова Н.В. Профессионально-прикладная направленность физической культуры в вузах искусств и культуры // Образование и общество. – 2007. – №1. [Электронный документ] – режим доступа: <http://www.education.rekom.ru> (дата обращения 11.11.2016)
6. Платонов Д.Н. Педагогические особенности организации профессионально-прикладной подготовки будущих учителей в процессе физического воспитания: на примере национально-региональной системы образования РС (Я): дис.... канд. пед. наук : 13.00.01. / Д.Н. Платонов – М., 2003. – 161 с.
7. Попов А.А. Модель организации здорового образа жизни студентов в творческом вузе / А.А. Попов // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2011. – № 14. – С. 57–67.
8. Сычев А.Л. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков / А.Л. Сычев. – Курган: изд-во КГУ, 2004. – 245 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.

10. Чумакова Р.С. Профессионально – прикладная подготовка студентов / Р.С. Чумакова. – Киров: изд-во АСА, 2003. – 320 с.

In the article the actual problem of modernizing the modern educational process of physical education in the system of university education is considered, directed to the formation of professionally applied significant psychophysical qualities and functional abilities, the necessary personality of the specialist in the future socio-professional activity.

**Keywords:** physical culture, applied physical training, professional psychophysical readiness and efficiency.

*Отримано 17.04.17*

УДК 796.853.23 – 055.2:159.9

*М.А. Чистякова*

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДЗЮДО**

В статье представлены результаты исследования психофизиологических состояний спортсменов, специализирующихся в дзюдо, на протяжении менструальных циклов. Установлено, что постовуляторная и постменструальная фазы характеризовались повышением уровня активированности, улучшением качеств и эффективности психофизиологической деятельности спортсменов, специализирующихся в дзюдо. Для предменструальной и менструальной фазы были характерны проявление нервно-психической неустойчивости, снижение скорости сенсомоторного реагирования, более низкие показатели мышечно-суставного чувства и лабильности. Овуляторная фаза характеризовалась значительным снижением функционального состояния ЦНС.

**Ключевые слова:** дзюдо, менструальный цикл, психофизиологические особенности.

**Постановка проблемы.** В практике современного спорта для обеспечения результативной спортивной деятельности наравне с уче-