

- больных ишемической болезнью сердца со стабильной стенокардией. *Вопр. курортологии, физиотерапии и лечебн. физ. культуры.* 1995. № 4. С. 3-5.
4. Клинические рекомендации по кардиологии / под ред. Ф. И. Белялова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. 288 с.
 5. Поздняков Ю. М., Красницкий В. Б. Неотложная кардиология. М.: Бином, 2013. 464 с.
 6. Рамракха П., Хилл Дж. Справочник по кардиологии. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 592 с.
 7. Швед М. І., Левицька Л. В. Сучасні стратегії лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда. К.: Медкнига, 2015. 152 с.
 8. Якушин С. С. Инфаркт миокарда. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 226 с.
 9. Koenig W. Atherosclerosis involves more than just lipids: focus on inflammation. *Eur. Heart J.* 1999. Vol. 1 (Suppl. T). P. 19-26.
 10. Rosenson R. S., Tangney C. C. Antiatherothrombotic properties of statins: implications for cardiovascular event reduction. *JAMA.* 1998. Vol. 279. P. 1643-1650.

The article defines the task of rehabilitation in patients with myocardial infarction in the recovery phase. Classification of the severity of the clinical condition of patients with myocardial infarction at the sanatorium stage, functional classes of the severity of the condition and the group of complications is considered. The program of physical rehabilitation at the sanatorium stage and features of its application are analyzed.

Key words: sanatorium, myocardial infarction, gravity class, complication, rehabilitation program.

Отримано: 29.04.2018

УДК 378.17

Т.Н. Чебан, И.А. Матреницкая

СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ

Показана необходимость значительно расширить задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Она должна быть направлена на формирование всех компонентов личной профессиональной физической культуры профессионалов. Установлено, что такая ее направленность эффективно способствует обеспечению физической надежности и готовности к высокопродуктивной производственной деятельности по избранной профессии и специальности.

Ключевые слова: современная концепция, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная физическая культура,

производственная деятельность, обеспечение физической надежности и готовности.

Постановка проблемы. В последние годы в современном обществе, в связи со становлением рыночной экономики наблюдается значительный интерес ученых и практиков к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) как к одному из наиболее эффективных способов обеспечения физической надежности и готовности профессионалов к продуктивной работе в условиях рыночных отношений.

Если к концу 90-х годов в этих странах с развивающейся экономикой были опубликованы единицы работ, посвященных проблемам ППФП, то за последние 5–10 лет таких работ в научно-методических изданиях можно насчитать уже несколько сот, и их число с каждым годом все увеличивается.

Анализ содержания опубликованных работ и практики ППФП в вузах, где она стала осуществляться, показывает, что в большинстве из них социальные и педагогические функции ППФП неоправданно сужены, что существенно ограничивает ее социально-экономическую значимость и эффективность.

Чаще всего они сводятся только к развитию отдельных профессионально важных для профессионала физических, реже – психических качеств и двигательных навыков (ПВК и ПВН). А это далеко не полностью решает стоящую в наше время сложную актуальную проблему обеспечения физической дееспособности будущих специалистов.

Анализ актуальных исследований. В последние годы рядов исследователей делается попытка пересмотреть сложившуюся концепцию ППФП, а в целом с профессиональной культурой личности и конкретно с ее подструктурой профессиональной физической культурой (С.С. Коровин, 1997; В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.З. Буров, 2010), что ставит вопрос о пересмотре основных положений ППФП и значительно расширяет ее функции.

Вместе с тем, практической реализации этой концепции мешает несколько причин. Главная из них – отсутствие четкого представления о современной динамической структуре профессиональной физической культуры профессионала (ПФКП) и, как следствие, – действенной методологии и технологии ее формирования.

Цель статьи состоит в определении современной концепции и функций ППФП исходя из представления о ПФК профессионалов и ее роли в обеспечении их дееспособности.

Изложение основного материала. На основании цели мы ставили перед собой *задачи*: уточнить представление о профессиональной физической культуре, всех ее компонентах, выявить ее влияние на физическую дееспособность и на этой основе определить весь комплекс современных задач ППФП, общие контуры технологии их решения в разные периоды становления профессионального мастерства.

Анализ и обобщение литературных источников [1, 2, 3, 4, 5] позволили установить, что личная профессиональная физическая культура профессионала

по современным представлениям является органической частью его общей физической и профессиональной культуры.

По нашим данным, основывающимся на исследованиях физической культуры представителей различных трудовой отраслей, профессиональную физическую культуру рабочих и специалистов следует в общем виде понимать как социально и производственно обусловленные способности выполнять свои производственные обязанности и активную деятельность по обеспечению этих способностей средствами физической культуры.

В практическом плане ПФКП следует рассматривать в контексте совокупности конкретных показателей физической надежности и готовности личности к продуктивной производственной деятельности и системы научных знаний, умений, навыков, прикладных действий, условий, направленных на их реализацию.

По современным данным, основными показателями физической надежности и готовности профессионалов являются:

- уровень динамического здоровья;
- физическое развитие;
- хорошее общее функциональное состояние организма;
- высокая работоспособность;
- требуемый уровень развития профессионально важных качеств и навыков;
- быстрая восстанавливаемость;
- устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Основными компонентами индивидуальной рациональной физкультурной деятельности, обеспечивающими физическую надежность и готовность к успешной профессиональной деятельности, служат:

- общефизическая физическая тренировка;
- соблюдение здорового образа жизни;
- элементы бодибилдинга (телостроительства);
- профессионально ориентированная гигиеническая гимнастика;
- вводная профилактическая гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, физкультурные микропаузы);
- послерабочее восстановление;
- направленное формирование средствами физической культуры и спорта;
- активное закаливание;
- оздоровительно-рекреативные мероприятия;
- теоретическая и методическая подготовка.

В структуру ПФКП входят также обеспечивающие компоненты:

- контроль и самоконтроль состояния здоровья;
- информационное и материально-техническое обеспечение индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Причем содержание всех составляющих профессиональной физической культуры рабочих и специалистов обуславливается в полной мере особенностями

производственной деятельности и условиями труда, носит динамический характер, во многом базируется на общей и физической культуре личности и производственной физической культуре, сложившейся в трудовом коллективе.

Установленная структура ПФКП находит убедительное подтверждение при исследовании физической культуры представителей отдельных профессиональных групп.

Так, наши исследования, проведенные на туристических специальности, выявили [11], что успешно справляются с работой в специфических экстремальных условиях туристов, кто обладает высоким уровнем личной ПФК: хорошим здоровьем, устойчивостью к заболеваниям, воздействию неблагоприятных факторов производственной среды, высоким уровнем физической работоспособности, развитием комплекса профессионально важных физических и психических качеств и двигательных навыков, хорошей восстанавливаемостью после производственных нагрузок, соблюдает здоровый образ жизни, регулярно использует различные составляющие рациональной двигательной деятельности, эффективно направленно воздействующие на все компоненты его физической дееспособности.

В частности, опрос работников туристической индустрии показал, что в целях укрепления здоровья, обеспечения высокой работоспособности, устойчивости к проникающей радиации, развития и поддержания на требуемом уровне ПВК и ПВН представители основных профессий туриста широко используют общефизическую подготовку, занятия системами физических упражнений, обеспечивающих общую выносливость, стрессоустойчивость, устойчивость, гиподинамию, природным воздействиям, характерным для работы в туристической сфере (оздоровительную ходьбу, бег, плавание, лыжный спорт). Кроме того, среди них пользуются популярностью системы физических упражнений, позволяющие развивать и поддерживать на требуемом уровне такие ПВК, как ловкость, координацию движений, функции внимания, эмоциональную устойчивость (спортивные игры с мячом, занятия на специальной дорожке здоровья).

В целях поддержания работоспособности работниками туристической индустрии применяются вводная гимнастика, индивидуальные физкультурные минутки, микропаузы.

Для послерабочего восстановления используются восстановительная гимнастика, плавание, прогулки, спортивные игры с мячом, специальное питание, занятия в комнатах психологической разгрузки. В период отпусков – активный туризм, игры с мячом, легкий физический труд на приусадебных участках с оздоровительной направленностью.

Для профилактики и снятия воздействия неблагоприятных факторов труда рабочие и специалисты туристической индустрии применяют занятия в центрах профилактики и реабилитации, профилактическую гимнастику, пребывание в период отпусков в среднегорье, лечебно-профилактическое питание, рекомендуемые при повышенной радиации.

Неотъемлемой частью своей профессиональной физической культуры рабочие считают наличие личного спортивного инвентаря.

При опросе работников было установлено также, что содержание их личной профессиональной физической культуры в значительной степени варьируется в зависимости от возраста, стажа работы, содержания производственной физической культуры, внедренной, но самое главное – от знаний, умений, навыков своего физического совершенствования, приобретенных в процессе физического воспитания с элементами ППФП, осуществлявшегося в учебном заведении, которое они окончили перед поступлением на работу, и в период производственной деятельности.

Полученные нами сведения и проведенное на их основе наше собственное авторское моделирование ППФП [9, 10, 14] дают основание рассматривать ее как эффективное средство овладения профессиональной физической культурой профессионалов в целом, а ее интегральной функцией считать формирование всех составляющих ПФК на этапах обучения и становления профессионалов.

В связи с этим основными современными задачами ППФП, осуществляемыми в учебном заведении и на производстве, являются:

1. мотивация на достижение высокого уровня профессиональной дееспособности;
2. укрепление здоровья, повышение уровня функционирования органов и
3. систем организма, испытывающих наибольшую нагрузку в процессе работы;
4. улучшение физического развития;
5. обеспечение высокой работоспособности и восстанавливаемости;
6. развитие и совершенствование профессионально важных физических, психических и моральных качеств личности;
7. формирование необходимых в работе двигательных навыков;
8. повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных производственных факторов;
9. профилактика производственных травм, профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.

В плане практической реализации этих задач должны ставиться сопутствующие задания:

- овладеть системой знаний, умений и навыков использования систем и форм физических упражнений, позволяющих эффективно направленно воздействовать на все показатели физической надежности и
- готовности к профессиональной деятельности;
- воспитать интерес к занятиям ППФП;
- включить прохождение курса ППФП в процесс активного формирования личной профессиональной физической культуры.

Все эти задачи решаются средствами профессионально направленной теоретической, методической и практической подготовки в рамках организованного физического воспитания, специального курса ППФП и самовоспитания.

При этом было установлено, что успех достигается тогда, когда формирование осуществляется комплексно путем обучения, воспитания и тренировки в процессе теоретической, методической и практической подготовки с использованием определенных педагогических подходов и технологий, соответствующих менталитету контингента, привлеченного к занятиям ППФП.

При осуществлении ППФП в учебных заведениях, готовящих специалистов, на начальных этапах подготовки (I-II курс) используется авторитарный, технократический педагогический подход. При реализации этого подхода исходят из того, что процесс формирования и воспитания личности и ее общей, профессиональной культуры, в том числе ПФК, должен быть строго направленным и приводить к определенным проектируемым результатам.

На более поздних этапах формирования профессионалов в учебном заведении (на старших курсах) целесообразно применение так называемой гуманистической педагогики, главными принципами которой являются «самоактуализация личности», «личностный рост», «развивающая помощь» [15].

В качестве основных методов ППФП используются имитационно-тестовый метод и метод индивидуально-деятельного программирования. В период профессиональной деятельности реализация основной функции и решение задач ППФП осуществляются на базе достигнутых результатов в период профессионально ориентированного физического воспитания, проводившегося в учебном заведении, готовившем профессионалов на основе принципов самоформирования «через свершение открытий» [7].

В соответствии с этой парадигмой рабочий или специалист на базе заложенных вовремя профессионального образования предствлений и практико-деятельных компонентов ПФК и собственного опыта формирует свой личный вариант ПФК, соответствующий конкретному этапу его становления как профессионала.

Реальность и эффективность реализации сформулированного комплекса задач ППФП, предусматривающих формирование личной профессиональной физической культуры профессионалов, были апробированы в серии педагогических экспериментов, проведенных нами и под нашим в ряде вузов ПМР.

Эксперименты убедительно показали, что осуществление ППФП в сравнительно короткие сроки, без больших материальных затрат позволяет успешно содействовать формированию профессиональной физической культуры (всех ее компонентов) как у будущих, так и у состоявшихся квалифицированных специалистов.

Исследования выявили, что абсолютное большинство учащихся, студентов и работающих профессионалов, прошедших курс ППФП, решавший широкий комплекс задач формирования ПФК, значительно повысили уровень своей личной и профессиональной физической культуры. Это нашло убедительное отражение в проявлениях их физической надежности и готовности к высокопроизводительному труду [8, 6, 18, 17, 16].

Так, в исследованиях В.И.Филинкова [17], выполненных под нашим руководством в 2003 г., было установлено, что реализация названных мероприятий в рамках физического воспитания, осуществляемого в условиях вуза, готовящего специалистов для машиностроительной отрасли, позволяет существенно улучшить у студентов показатели общекондиционной и специальной психофизиологической и психофизической подготовленности (в среднем у мужчин – на 13,6, у женщин – на 14,2 %), значительно увеличить количество студентов, успешно выполняющих Государственные тесты и нормативы физической подготовленности (соответственно – до 95,7 и 92,9%), имеющих очень хорошее и хорошее состояние здоровья (соответственно – до 81,43 и 75,71%), замедленный темп старения (до 78,57 и 71,43 %), снизить биологический возраст (у студентов-мужчин – на 4,98, у женщин – на 3,15 лет), достичь хороших оценок по теоретическим дисциплинам и практике. В пролонгированном плане – обеспечить профессиональную конкурентоспособность (у 70 % выпускников), необходимую физическую и психическую готовность (у 67,6 %), высокую работоспособность (у 62,2 %), устойчивость к заболеваниям (у 60%), рациональную двигательную активность, направленную на физическое совершенствование (у 71,1% выпускников). Базовое физическое воспитание не обеспечило таких результатов. Улучшение и абсолютный уровень исследовавшихся показателей физической надежности и готовности в контрольных группах в конце эксперимента существенно ниже (t разницы $> 2,3$, $p < 0,05$).

Организация занятий ППФП с работающими инженерами-машиностроителями в системе последиplomного образования тоже приводит к значительному улучшению показателей общекондиционной и специальной психофизиологической и психофизической подготовленности (у мужчин – на 16,7, у женщин в среднем на 29,9%). Их последствия эффективно способствуют успешной производственной карьере (90,2 %), психофизической готовности к высокопродуктивному труду (79,4 %), высокой работоспособности (73,5 %), устойчивости к заболеваниям (67,6 %), активному отношению к своей физической подготовке (53,9 %) занимавшихся.

Выводы.

1. Наши исследования показывают, что современная концепция ППФП нуждается в серьезной коррекции. Она предполагает значительное расширение функций ППФП, четкую направленность на формирование в её рамках личной профессиональной физической культуры профессионалов, содержание которой предполагает социально и производственно обусловленные показатели физической надежности и готовности личности к высокопродуктивной работе по избранной профессии и специальности и способы их направленного обеспечения средствами физической культуры.

2. Формирование ПФК рабочих и специалистов средствами ППФП должно начинаться осуществляться на этапе профессионального образования и продолжаться на протяжении всех дальнейших периодов и этапов их карьеры на базе личной физической культуры с учетом всех личностных факторов.

3. Этот процесс требует своей специальной методологии и технологии, основывающихся на определенных педагогических подходах, тесно связанных с общей педагогикой формирования профессионала.

4. Вместе с тем, очевидно, что современная концепция ППФП нуждается в дальнейшей доработке и конкретизации.

Особую актуальность, на наш взгляд, имеют теоретические и прикладные разработки в следующих направлениях:

а) современное представление, генезис, эволюция, социальная значимость и эффективность профессиональной физической культуры

как объекта ППФП;

б) генерация и селекция новых педагогических идей в области ПФК и ППФП;

в) факторы, обуславливающие формирование ПФК профессионала в период профессионального обучения и производственной деятельности;

г) моделирование ПФК в парадигме (конструкции) профессиональной концепции представителей различных специальностей;

д) обоснование организационно-педагогических основ технологии формирования личной ПФК представителей различных актуальных экстремальных и массовых профессий;

е) разработка парадигм технологий формирования ПФК в процессе ППФП на разных этапах профессионального обучения и профессиональной деятельности.

Список использованных источников:

1. Матвеева Л. П Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
2. Евстафьев Б. В. Физическая культура в мировой литературе. Л.: Военный ин-т физ. культ., 1980. 133 с.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие. М.: Сов. спорт, 2010. 296 с.
4. Кармин А. С., Новикова Е. С. Культурология. СПб.: Питер, 2008. 464 с.
5. Коровин С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоров. и адаптивной физической культуры». М.: Медицина, 1997. 49 с.

It is shown necessity of significant expansion of profession applied physical training tasks, It must be directed on formation of all components of individual professional physical culture. It is established that such it's direction effectively contributes to physical reliability ensure and preparedness to high productive activity in chosen occupation and speciality.

Key words: modern conception, profession applied, physical training, professional physical culture, productive activity, physical reliability ensure and preparedness.

Отримано: 30.04.2018

УДК 796.015-055.2

Л.Я-Г. Шахлина, М.А. Чистякова

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОК К НАГРУЗКАМ В СПОРТЕ

Рассмотрены вопросы особенности адаптации организма спортсменок высокой квалификации к большим нагрузкам в спорте. Анализ научной литературы показал, что современный спорт высших достижений характеризуется большими физическими и психоэмоциональными нагрузками не всегда соизмеримыми с функциональными возможностями спортсменок. Данные отечественных и зарубежных авторов по основным проблемам спортсменок высокой квалификации в спорте свидетельствует о том, что для предотвращения проблем со здоровьем женщин-спортсменок необходимо учитывать педагогические, медико-биологические, психологические аспекты. При этом ведущий педагогический аспект – рациональное планирование тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями организма.

Ключевые слова: спортсменки, адаптация, физические нагрузки.

Постановка проблемы. Понятие адаптации является одним из основных понятий в научном исследовании организма в связи с тем, что именно процесс адаптации позволяют существовать организму в постоянно изменяющихся условиях внешней среды [20]. Конечно, проявления адаптации многообразны, особенно в спорте [6]. Способность организма спортсмена адаптироваться к возрастающим физическим нагрузкам активно изучается в физиологии спорта. Однако современные представления об адаптации базируются на закономерностях, установленных главным образом в исследованиях на мужском организме [10, 12]. Особенности адаптации женского организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам недостаточно изучаются, однако имеют огромное значение в достижении высоких спортивных результатов и, конечно, сохранение здоровья спортсменок.

Цель исследования – изучить особенности адаптации организма спортсменок высокой квалификации к нагрузкам в спорте.

Методы. Анализ и обобщение научной литературы.

Изложение основного материала. Большое влияние на совершенствование теории и методики подготовки спортсменов оказывает развивающаяся в последние годы теория адаптации, позволяющая получать широкую информацию о состоянии организма спортсменов в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности [3, 6].