

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Купчинов Р.И.

*Белорусский государственный медицинский университет,
Минск, Республика Беларусь*

***Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы, связанные с подготовкой студентов к будущей профессиональной деятельности, которая в значительной мере зависит от эффективности воспитания и обучения подрастающего поколения. Успешное овладение профессиональным делом в любой сфере человеческой деятельности зависит в первую очередь от полноценного здоровья. Основой формирования полноценного здоровья является педагогическая деятельность и ее важный компонент физическое воспитание.*

***Ключевые слова:** профессиональная деятельность, здоровье, полноценного здоровья, физическое воспитание, работоспособность, психофизическое образование.*

Успех в жизнедеятельности человека, как в личной, так и профессиональной деятельности в значительной мере зависит от эффективности воспитания и обучения подрастающего поколения. Результативность воспитания, обучения и профессиональной деятельности во многом обуславливается полноценным здоровьем. Полноценное здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития организма человека. Как показывают ряд исследований, основными факторами, препятствующими осуществлению мечты в достижении жизненных целей, профессионального мастерства являются четыре фактора: во-первых, отсутствие полноценного здоровья; во-вторых, отсутствие воспитанности и прежде всего основного критерия ее оценки, делать то, что надо, а не то, что хочется; в-третьих, не умение организовывать свой образ жизни в целом, включая распорядок дня; в четвертых пагубное пристрастие к лекарствам, табакокурению, спиртным напиткам, наркотикам.

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем, и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

Великие философы-мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать и заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье. Пока ребенок мал, о его здоровье в первую очередь должны заботиться родители.

Сегодня проблемами здоровья занимаются преимущественно медицинские службы, ориентированные на диагностику и лечение болезни. В

определенных обстоятельствах такой подход может иметь успех. Однако из-за высокой стоимости высококвалифицированных медицинских услуг такая помощь доступна не всем даже в развитых странах. Такое положение дел сформировало у большинства членов общества убеждение, что за здоровье человека отвечает медицина. К этому следует добавить твердое убеждение в этом врачей.

До настоящего времени в большинстве медицинской, особенно популярной медицинской литературе, в физической культуре и педагогике приводится определение здоровья, которое было дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. «Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое, и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». Однако за 60 с лишним лет, ни одному государству мира пока не удалось добиться социального благополучия. Поэтому еще в 1965 г. представители ВОЗ (180 государств) приняли уточненное определение понятия здоровья: «Здоровье – состояние человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

На житейском уровне понятие здоровья сводится к тому, что «здоровым может считаться человек, у которого отсутствуют болезни в физическом теле и сознании, или имеющиеся отклонения в системах и органах организма, позволяющие вести на определенном уровне жизнедеятельность». Такое понимание рассматривается как здоровье вообще.

Для полноценной психофизической, душевной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на «высшем уровне», адаптационными возможностями к окружающей среде (включая противостояние к психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент, формирования полноценного здоровья – психофизическое образование.

Полноценное здоровье – психофизическое состояние человека, позволяющее организму функционировать на высшем уровне независимо от обстоятельств и окружающей среды.

Рассматривая определение здоровья, следует обратить внимание, что на первом месте стоит физическая составляющая здоровья (сегодня следует говорить психофизическая). Психофизическая составляющая включает работоспособность, восстановление, которые являются результатом педагогического тренировочного воздействия, а также адаптацию к

психологической и социальной окружающей среде, которая происходит в результате воспитания. Психологическая и социальная составляющие здоровья занимают в определении ВОЗ второе и третье место, что позволяет говорить, что здоровье в первую очередь педагогическая сфера деятельности.

Известно, что человек, имеющий более высокий уровень общей работоспособности и разносторонней физической подготовленности, может более продолжительное время более интенсивно выполнять одно и то же учебное или производственное задание.

Существует высокая взаимосвязь между умственной и физической работоспособностью. На наличие такой связи указывает проведенный эксперимент в Минском государственном лингвистическом университете, в котором приняли участие две группы студенток: "А" и "Б". В группу "А" были включены студентки с высокими показателями физической работоспособности, в группу "Б" - студентки с низким и очень низким уровнем физической работоспособности. По заключению экспертов знания иностранного языка в обеих группах студенток было примерно одинаковое. Студентки обеих групп в течение 40 минут выполняли перевод одинакового незнакомого текста. В результате эксперимента студентки группы "А" за это время в среднем перевели на 11 строчек книжного текста больше чем, студентки группы "Б".

Работоспособность человека играет важную как для здоровья, так и для генетической наследственности будущих поколений. Здесь целесообразно напомнить данные, известные многим медикам и специалистам, занимающимся физиологией двигательной деятельностью. Если общая работоспособность человека, определяемая по PWC 170 у женщин ниже на 20% минимального уровня, равного 654 кгм/мин/кг или 28,7 мл/мин/кг (примерно 1840 м, пробегаемых за 12 мин), то в 50% случаев плод во время беременности развивается в условиях гипоксии (недостаточное обеспечение кислородом). И, как результат – особое патологическое состояние, которое возникает в связи с прекращением или уменьшением поступления кислорода от матери к плоду (от греч. *asphyxia* -удушьё). Ребенок рождается с предрасположенностью к отклонениям в психической деятельности, которая может проявиться, по мнению врачей в любом возрасте до полного формирования организма (26-28 лет женщины, 28-30 лет мужчины). У мужчин, если PWC 170 равно 848 кгм/мин/кг или 38,3 мл/мин/кг (примерно 2260 м, пробегаемых за 12 мин) и менее, то в 70% случаев сперма мужчин не способна оплодотворять яйцеклетку.

Психофизическое образование связано с такими общекультурными сторонами жизни общества, как экономика, политика, образ жизни, историко-этнографические особенности развития народов и др. Она обогащает общество такой информацией, которую культура не может получить ни из какого другого источника (например, о деятельности человека в экстремальных условиях космоса, спорта). Таким образом, психофизическое образование представляет

собой многофакторное общественное явление, которое не ограничено только решением укрепления здоровья и физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области воспитания, формирование здоровья (психофизическое состояние), морали, эстетики, политики. Психофизическое образование в совокупности участвует в создании материальных и духовных ценностей общества, в процессе его развития и функционирования. Оно не имеет границ ни социальных, ни профессиональных, ни биологических, ни возрастных, ни географических.

В практической деятельности в сфере психофизического образования цели, которые стремится реализовать педагог на практике, зависят от большого числа переменных: возраста, пола, уровня психофизического состояния здоровья занимающихся, организационных условий обучения и многих других факторов, в силу чего программы учебно-тренировочного процесса могут изменяться. Практика, с которой имеет дело физическое воспитание, в каждом конкретном случае носит индивидуальный характер. Учет всех переменных, связанных с практикой психофизического образования, для обоснования научных теорий представляет большую сложность. Кроме того, необходимо учитывать, что любая научная теория и тем более теория наук о деятельности, всегда пытается исследовать лишь фрагмент практики (физиологический, медицинский, психологический, биохимический, социальный и т.д.) Для научной теории характерна специализация. Именно благодаря ней она проходит победным маршем над современной практической жизнью. Однако «вся» практика, даже если допустить существование таковой, не попадает в поле зрения специализированной теории: в качестве научных проблем рассматриваются всегда «только» части целого. В результате этого разногласия между теоретиками программируются заранее, поскольку практик в отличие от теоретика постоянно имеет дело со «всей» практикой. Такое отношение между практикой и научной теорией, требует комплексных обобщений, включающих совместные исследования как минимум трех направлений: педагогического, биологического и социологического.

Приведенные аргументы позволяют утверждать, что психофизическое образование на современном этапе развития общества является главным компонентом полноценного здоровья и базой для профессионального образования подрастающего поколения. О таком подходе к воспитанию много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».