

## **Роль ППФП в формировании профессиональных качеств у студентов вузов гуманитарного профиля**

Современный этап развития общества характеризуется быстроразвивающимися информационными технологиями и социально-экономическим прогрессом. В связи с этим обществу требуется большее количество программистов, экономистов, переводчиков и социологов, а также повышаются требования к их специальной подготовке.

Эволюция системы образования как отклик на социальные заказы современного общества предполагает инновационные изменения во всех структурных и содержательных компонентах образовательной деятельности высшей школы.

Существенной трансформации на принципах интегративности и преемственности требует практическая подготовка студентов, обеспечивающая полноту профессиональной самореализации личности и возможность ее гармоничного существования и развития в постоянно меняющемся социуме.

Современная образовательная практика не может быть ориентирована на формирование только знаний, умений и навыков, соответствующих некоему стандарту обучения. Образование, как школьное, так и вузовское, только тогда выполнит свою главную задачу, когда у выпускника будет сформировано рефлексивное действие, способ мышления, обеспечивающие ему социально востребованное поведение, свободу выбора и ответственность за него.

В настоящее время чуть ли не каждый вуз Украины имеет ряд специальностей гуманитарного профиля. Не исключением является и Харьковский гуманитарный университет «Народная украинская академия» (ХГУ «НУА»), которая готовит экономистов, референт-переводчиков и социологов. Государственная политика относительно системы высшего образования заинтересована в том, чтобы будущий специалист обладал не только рядом профессиональных компетенций, но и определенной степенью физической готовности. Поэтому нынешнему студенту необходимо, как

никогда, обращать пристальное внимание на свое здоровье, чтобы по окончании обучения он мог без особых проблем выдерживать профессиональные нагрузки. А это возможно только в том случае, если предмет «Физическое воспитание» содержит в себе средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Однако на фоне реформирования системы образования процесс ППФП требует совершенствования теоретико-методических основ и контрольно-нормативной базы. Это связано с тем, что большинство программ ППФП не содержат методических указаний и комплексов средств для развития общих и профессионально-прикладных физических качеств, а также не имеют нормативной базы для оценки профессионально важных качеств [3].

Ученые определяют ППФП как специализированный вид деятельности, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями той или иной профессии [3,4]. В свою очередь каждая профессия предъявляет к человеку не только очень высокие требования к его физическим и психическим качествам, но и к прикладным навыкам. Авторы отмечают, что в связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, а также сочетания общей физической подготовки с ППФП.

Т.к. ППФП призвана адаптировать будущего специалиста к избранному виду трудовой деятельности [2,4], то и задачи ее можно назвать специфическими, т.е. направленность которых определяется требованиями конкретной профессии. Поэтому ППФП направлена на достижение непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности.

Какому же риску подвергаются будущие специалисты-гуманитарии в процессе труда? Опираясь на исследования ученых, можно предположить, что в состоянии организма и двигательной деятельности могут возникнуть следующие изменения [4]:

- ✓ умственное утомление (ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности);
- ✓ физическое утомление (нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности);
- ✓ гиподинамия, гипокинезия (нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности);
- ✓ статическое напряжение мышц (нарушение точности движений вследствие усиления претрицептивной импульсации, увеличение времени реакции);
- ✓ отрицательные эмоциональные нагрузки (ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие);
- ✓ высокая температура (сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма человека; отличается послерабочее снижение мышечной выносливости к статическому напряжению, уменьшение объема внимания).

Наряду с этими изменениями происходят и адаптационные процессы, которые носят специализированный характер. Вот почему необходим подбор таких средств и методов ППФП, которые бы позволили организму человека безболезненно адаптироваться к конкретному виду труда. Причем планирование ППФП должно проводиться заблаговременно, еще до начала производственной практики [2,4]. А для построения конкретных методик и технологий физкультурной оптимизации профессиональной деятельности на основе специализированной профессиограммы составляется структура профессиональных способностей [3].

В структуру профессиональной деятельности будущих экономистов, референт-переводчиков и социологов входят как психические качества, так и физические способности. Такие специалисты должны уметь координировать

внимание, сохранять его стойкость в течение значительного промежутка времени. В большинстве случаев их работа связана со статическими усилиями без значительного перемещения в пространстве, что снижает функционирование систем кровообращения и дыхания и замедляет восстановительные процессы в организме. Для профессиональной деятельности специалистов этой области характерным являются условия недостатка кислорода, недостаточное освещение, резкие переходы от получения зрительными анализаторами информации с экрана компьютера к составлению отчетов, сбору материалов, их группированию, сведения в таблицы и др. [3]. Рабочая поза характеризуется наклоном головы и верхней части туловища вперед, дыхание поверхностное, мышцы шеи, плечевого пояса и спины напряжены. Возбуждение в течение многих часов приводит к дезорганизации тормозных и возбуждающих процессов, особенно в верхних отделах головного мозга, что неблагоприятно отображается на нейрогуморальной регуляции многих органов и физиологических систем организма.

Хотя до сих пор не определена двигательная активность студентов экономических специальностей с учетом их морфофункциональных особенностей [3], необходимыми физическими качествами для будущих специалистов этой области можно считать: общую и статическую выносливость, скоростную выносливость.

С учетом специфики НУА как учебного заведения, в котором реализуется идея непрерывного образования, подготовка будущих специалистов начинается еще в школе. Причем интегрированная кафедра, объединяющая как учителей физической культуры Специализированной экономико-правовой школы (СЭПШ), так и преподавателей физического воспитания ХГУ «НУА», дает возможность соединить процесс физического воспитания в единое целое на всех ступенях образовательного процесса – от начальных классов школы до студентов вуза [1]. Поэтому, учитывая риски будущей профессиональной деятельности выпускников НУА, желательно еще в старших классах школы уделять внимание развитию мышц шеи, плечевого пояса и спины. А для

профессий, связанных с постоянным получением информации через зрительный анализатор, необходимо выполнять упражнения для глаз: круговые движения, поднимания и опускания, фокусирование взгляда на одной точке в течение длительного промежутка времени.

В процессе обучения студенты и школьники овладевают большим количеством разных по своему содержанию и сложности двигательных умений и навыков, т.е. способов выполнения конкретных двигательных действий. И чем больше осваивается разнообразных движений, тем быстрее и качественнее усваиваются профессиональные навыки.

Подводя итоги вышесказанного, следует отметить, что будущим специалистам в области экономики, филологии и социологии необходимо иметь высокий уровень психофизиологической подготовленности, статической и силовой выносливости, координации движений, а также общей работоспособности. А существенную роль в достижении этой цели играет именно ППФП. В свою очередь преподаватели призваны вести исследования в профессиональной деятельности будущих специалистов для разработки как теоретико-методических основ, так и контрольно-нормативной базы.

#### Литература:

1. Авторська інтегрована програма неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'яформуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія» / Нар. укр. акад., [каф.фіз. виховання та спорту. ; упоряд. : В. В. Галяс, Ж. О. Колісниченко, Н. О. Кошкарьова, М. О. Красуля, А. В. Красуля, І. Назаренко, С. В. Ніколаєва, Г. М. Черновол, Ю. В. Чернобай]. – Х. : Вид-во НУА, 2012. – 87 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381с.
3. Волков В.Л. Основы професійно-прикладної підготовки студентської молоді. / В.Л. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пос. для студ. высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2004. – 480с.