

## К ВОПРОСАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ОБЛАСТИ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Ю.М. Прохоров  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Современное общество предъявляет широкий спектр требований к специалисту высшей категории не только в части умелого руководства, но и в области психофизической готовности и способности эффективной трудовой деятельности в условиях высокой конкуренции. Идеальный специалист должен обладать высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности. Он представляется нам как человек располагающий высоким уровнем здоровья, специалист высокой профессиональной компетенции, инициативный, творческий, деятельный, самостоятельный субъект саморазвития, самосовершенствования, самообразования и самореализации.

Цель исследования – определить комплекс средств физической культуры, способствующих формированию психофизической готовности выпускника вуза и характеризующих его как высококвалифицированного молодого специалиста, субъекта трудовых отношений.

**Материал и методы.** Нами использовался комплекс теоретических, эмпирических и математических методов организации научно-педагогических исследований. Изучались и уточнялись условия труда, функциональные обязанности специалистов, относящихся к 1 группе профессий, показатели физической и функциональной подготовки студентов, обучающихся по дневной форме обучения факультета социальной педагогики и практической психологии ВГУ имени П.М. Машерова. Проводились статистическая и математическая обработка полученных данных и результатов исследований.

**Результаты и их обсуждение.** Общеизвестными характеристиками профессиональной компетентности специалистов высшей квалификации следует считать: наличие достаточного комплекса профессиональных знаний, умений и навыков; рациональное использование потенциальных возможностей и индивидуальных способностей, позволяющее эффективно осуществлять целенаправленную профессиональную деятельность; вариативность и интегрированное сочетание знаний, умений, навыков, способностей и установок, взаимодействие и сотрудничество, заимствование и творчество, гибкость с целью оптимального и качественного выполнения профессиональных функций и решения проблемных ситуаций.

Основой для разработки прикладной ориентированной физической подготовки является профессиограмма, которая включает:

- общие сведения о профессии (вид профессиональной деятельности, средства и результаты труда, неспецифические условия труда и общий распорядок рабочего дня);
- данные об особенностях трудовой деятельности и ее условиях, специфически воздействующих на организм: состав рабочих операций, степень физических усилий и психической напряженности, порядок чередования рабочих фаз и отдыха;
- специфические профессиональные заболевания и специфические отклонения в физическом развитии, вызываемые характером и условиями профессионального труда;
- специфические психофизические способности, которыми должен обладать представитель данной профессии;
- двигательные умения и навыки, необходимые для данной профессии.

Состояние здоровья человека и его физическое развитие тесно взаимосвязаны. Рассматривая физическую культуру как механизм, существенно влияющий на состояние здоровья и трудовую деятельность, нами исследовались морфофункциональные показатели физического развития и функциональной подготовки студентов. Физическое развитие следует понимать как процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивида морфофункциональных свойств физических качеств и способностей его организма; как процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания. Оно характеризуется изменениями трех групп показателей: - *показатели телосложения* (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют биологические формы, или морфологию человека; - *пока-*

*затели (критерии) здоровья*, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.; - *показатели развития физических качеств* (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

*Функциональную подготовленность* систем организма оценивают с помощью функциональных проб. Основная задача функциональных проб заключается в проверке функций (деятельности) системы с учетом ее реакции на воздействия определенной, дозируемой физической нагрузки на организм. В процессе рациональной физической тренировки, с одной стороны, повышается уровень функциональных резервов организма, а с другой, растет экономизация их использования. Оценка и диагностика физического развития и функциональных возможностей организма может быть осуществлена при предельных и дозированных нагрузках с применением антропометрических методов и функциональных проб и тестов. Уровень физического развития и здоровья определяется в сравнении с нормативными таблицами [1].

Проведенные нами исследования показывают, что примерно 10% студентов имеют высокий уровень развития физической и функциональной подготовленности и системные представления о структуре и методике занятий физическими упражнениями. Еще меньше респондентов занимались в спортивных секциях до поступления в вуз, имеют спортивные достижения и спортивный разряд. В большинстве своем студенты факультета рассматривают занятия физической культурой как дополнительную, второстепенную нагрузку.

В числе негативных факторов студентами называются слабая теоретическая подготовка и отсутствие должной мотивации к занятиям физической культурой. Учебной программой общеобразовательной школы не предусмотрен лекционный курс, что минимизирует возможности теоретической и методической подготовки, научно-теоретических исследований, популяризации физической культуры как средства профилактики заболеваний и укрепления здоровья, формирования познавательного интереса и основ здорового образа жизни, пропаганды спортивных достижений. В качестве основного мотивационного фактора занятий физической культурой в студенческой среде доминирует необходимость выполнения учебной программы и получение зачета. Они не внимательно относятся к своему здоровью, игнорируя целенаправленную работу по профилактике заболеваний средствами физической культуры, здоровому образу жизни и закаливанию организма.

Тестирование фиксирует низкий уровень развития физических качеств у большинства студентов. Особо явно это выражено в развитии силовых способностей и выносливости. Отмечается резкое падение работоспособности организма в условиях увеличения времени физической нагрузки и при выполнении силовых упражнений: планка, отжимание, подтягивание, жим штанги. Около 30% от общего числа занимающихся студентов на ФСП и П имеют существенные отклонения в состоянии здоровья, отнесены к подготовительной или специальной медицинской группе, либо вовсе освобождены от занятий и им предписаны занятия в группе лечебной физической культуры [2].

В качестве системных компонентов учебной программы по физическому воспитанию, имеющих профессиональную ориентацию и наиболее эффективно влияющих на формирование профессионально-значимых качеств студентов ФСП и П нами выделены: легкую атлетику, гимнастику, лыжную подготовку, атлетизм, спортивные и подвижные игры. Ценность гимнастики заключается в том, что она обладает возможностью избирательно воздействовать на организм или на развитие его отдельных систем и функций. Различают *основную, гигиеническую, спортивную, художественную, производственную, лечебную* гимнастику. На учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в учреждениях образования занимаются преимущественно основной гимнастикой: построения и перестроения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами - мячами, палками, скакалками, флажками; лазанье и перелезание; равновесие; ходьба; бег; прыжки; метание; элементарные акробатические упражнения. Широко изучаются: - основные элементы и приемы видов *легкой атлетики*: бег, ходьба, метания, прыжки; - *лыжной подготовки*: передвижения, подъем и спуск, торможение; - *атлетизм*, предполагает занятия в тренажерном классе и использование спортивных тренажеров; - спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, - здесь студенты развивают игровые умения, формируют навыки ситуативного мышления, творческого выбора

способа действия; - *подвижные и спортивные игры*, возбуждая коллективные переживания, коллективную ответственность, радость совместных усилий, укрепляют дружбу, дисциплину, повышают эмоциональную удовлетворенность от занятий физической культурой.

Студенческий спорт также имеет важное прикладное значение. Студенты участвуют в круглогодичной студенческой спартакиаде и других соревнованиях, проводимых в группе, на факультете. Сборные команды вуза принимают участие в республиканской универсиаде и других официальных соревнованиях, включая и международные студенческие соревнования. Соревнования требуют хорошей функциональной и специальной подготовки, соблюдения определенных правил. На соревнованиях, в условиях острой спортивной борьбы, выполнения высокой физической нагрузки, повышенной ответственности за свои результаты перед коллективом, студенты-спортсмены, участники соревнований развивают двигательные способности, формируют настойчивость и целеустремленность, выдержку и смелость, проявляют морально-волевые качества [3].

В совокупности с материально-технической базой университета важная роль в формировании профессионально-прикладной психофизической готовности принадлежит *естественным силам природы: солнце, воздух, вода*. Выступая в едином комплексе с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на организм. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат, средствами укрепления здоровья, закаливания, повышения работоспособности человека [4].

**Заключение.** Таким образом, система трудовых отношений к специалисту социальной работы, высшей квалификации предъявляют высокие требования не только профессиональной компетенции, но и опосредуют необходимость высокого уровня здоровья и психофизической готовности, а этого можно добиться в процессе систематических занятий физическими упражнениями, спортом и закаливанием организма. В процессе тренировки организм приобретает способность более экономно реагировать на выполнение производственных заданий, выполнять работу на более высоком уровне качества. Возрастающая экономичность и уменьшающаяся утомительность организма при выполнении одной и той же работы характеризуют физиологическое значение тренировки.

Организм человека, систематически занимающегося активной двигательной деятельностью, в состоянии совершать более значительную по объему и интенсивности работу, чем организм человека, не занимающегося ею. Та же работа для нетренированного человека может оказаться тяжелой, вызывать утомления и даже перенапряжение.

Данные обстоятельства дают нам все основания считать вполне обоснованным выделение еще одной *составляющую* профессиональной компетенции специалиста – психофизическая готовность специалиста, которая характеризует его способности к укреплению и сохранению здоровья, совершенствованию физических качеств и ведению здорового образа жизни.

Материально-техническая база учебного корпуса (4 специализированных спортивных зала: спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, тренажерный класс, лыжная база; удобное расположение учебного корпуса: вблизи городского центрального спортивного комплекса, природного комплекса «Витьба», – позволяют вариативно использовать разнообразные средства физического воспитания и успешного решения задачи профессионально-прикладной подготовки студентов на высоком уровне качества.

1. Физическая культура. Курс лекций: пособие / Г.П. Косяченко, А.Г. Фурманов. – Минск: БГУФК, 2014. – 126 с.
2. Прохоров Ю.М., Чепелева Т.В. Предмет «Физическая культура»: представления и ожидания студентов первого курса / Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXI (68) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016 : в 2 т. – Т.2. – С. 159–361.
3. Физическая культура: Типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В.А. Коледа, Е.А. Кулинкович, И.И. Лосева, В.В. Овсянкин, С.В. Хожемпо. – Минск : Минобр. РБ., 2017. – 39 с.
4. Прохоров Ю.М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П.М. Машерова) : научно теоретический журнал «Мир спорта» № 4 (65). – Мн.: БГУФК, 2016 – С. 27 – 32.