

УДК 796.037(075.8)

Р. И. Купчинов

R. I. Kurchinov

Минский государственный лингвистический университет (Беларусь)

РОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE ROLE OF PSYCHOPHYSICAL EDUCATION IN PREPARATION TO THE PROFESSIONAL WORK

Аннотация. В статье изложены основные показатели полноценного здоровья человека – работоспособность, адаптация, восстановление, которые может воспитать психофизическое образование для высококачественной жизнедеятельности.

Summary. This article presents us the fundamental indicators of human full health – efficiency, adaptation, rehabilitation, which can foster to psychophysical education for high quality of life.

Ключевые слова: психофизическое образование, полноценное здоровье, показатели психофизического состояния.

Keywords: psychophysical education, full health, indicators of psychophysical state.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития организма человека. Как показывает ряд исследований, основными факторами, не позволяющими человеку достигнуть большой (лично значимой) цели, мечты, профессионального мастерства, являются следующие: во-первых, отсутствие полноценного здоровья; во-вторых, отсутствие первого показателя воспитанности, т. е. для того, чтобы добиться цели, надо делать то, что надо, а не то, что хочется (П. Ф. Лесгафт, 1888); в-третьих, неумение организовывать свой образ жизни, в том числе отсутствие распорядка дня; в-четвертых, пагубное пристрастия 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 что бы 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 должны в первую очередь 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 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, несмотря на то, что еще в 1948 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дала следующее определение здоровью: «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». В 1968 г. представители ВОЗ (180 государств) приняли новое определение понятия: «Здоровье – свойства 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 позволяют 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 психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – психофизическое образование.

Психофизическое образование – составная часть общей жизнедеятельности человека и общества, одна из сфер биосоциальной деятельности, являющаяся фундаментом духовного и умственного развития человека, направленная на формирование полноценного здоровья (психофизическое состояние), развитие двигательной подготовленности человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики.

Психофизическое состояние – это объективная комплексная оценка здоровья человека, которая включает следующие основные показатели:

- функциональную подготовленность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- функционирования организма (работоспособность, адаптация, восстановление);
- физическое развитие – измеряемые телесные признаки (в частности, линейные и объемные размеры тела);
- уровень развития двигательных способностей (выносливости, силовых, скоростных, гибкости, координационных);
- психологических особенностей личности (темперамент, характер, воля, чувства, эмоции, воображение, способности);
- состояние нервно-мышечного аппарата (сила и тонус отдельных мышечных групп, соотношение быстрых, медленных промежуточных волокон в мышцах);
- состояние здоровья (определяется по отсутствию или наличию отклонений в органах и системах организма от нормы и их тяжесть).

Значимость уровня психофизического состояния рассматривается, во-первых, как фактор высокой жизнедеятельности человека, во-вторых, как фактор подготовленности для достижения выдающихся результатов в соревновательной деятельности – победа и завоевание медалей на олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

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 были примерно одинаковыми. Студентки обеих групп в течение 40 минут выполняли перевод одинакового незнакомого текста. В результате эксперимента студентки группы «А» в среднем перевели на 11 строчек книжного текста больше, чем студентки группы «Б».

Работоспособность человека играет важную роль как для здоровья, так и для генетической наследственности будущих поколений. Здесь целесообразно напомнить данные, известные многим медикам и специалистам, занимающимся

физиологией двигательной деятельности. 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* – удушье). 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. Оно обогащает общество такой информацией, какую 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 формирования здоровья и физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области воспитания, формирования 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.

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».