

Р. И. Купчинов

R. I. Kupchinov

УО «Минский государственный лингвистический университет», Минск, Республика Беларусь

Minsk State Linguistic University, Minsk, Republic of Belarus

r.kupchinov@yandex.ru

**РОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
THE ROLE OF PSYCHOPHYSICAL EDUCATION IN PREPARATION
FOR PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE FUTURE TEACHER**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с психофизическим образованием на современном этапе развития общества, которое является главным компонентом формирования полноценного здоровья и базой для профессионального образования подрастающего поколения.

Abstract. The article discusses issues related to psychophysical education on the modern stage of the developing of the society, which are the main elements in creation of health and are the base for professional education of growing up generation.

Ключевые слова: полноценное здоровье, психофизическое образование, эффективное воспитание, умственная и физическая работоспособность.

Keywords: health, psychophysical education, effective upbringing, mental and physical efficiency.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения зависит от здоровья. 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: во-первых, отсутствие полноценного здоровья, во-вторых, не умение организовывать свой образ жизни, в-третьих, 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» [2].

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.

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 году 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 1965 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, 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.

Психофизическое образование представляет собой определяющую систему для реализации главной своей функции – формирования полноценного здоровья, воспитания личности, развития двигательных способностей человека и является подсистемой по отношению к системе общечеловеческой культуры.

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 полноценного 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* -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. 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 формирования 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.

Приведенные аргументы позволяют утверждать, что психофизическое образование на современном этапе развития общества является главным компонентом формирования 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» [1].

Список литературы

1. *Аристотель*. Сочинения в 4-х томах: Т. 4. Москва: Мысль, 1983. 832 с.
2. *Локк Дж.* Сочинения в трёх томах: Т. 3. Москва: Мысль, 1988. 668 с.

УДК 378.14.015.62:[159.923.2:331.108.4]

И. А. Курочкина

I. A. Kurochkina

*ФГАОУ ВО Российский государственный
профессионально-педагогический университет, Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
superquen@yandex.ru*

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

THE PROFESSIONAL FUTURE OF UNIVERSITY STUDENTS

Аннотация. В статье рассмотрен образ профессионального будущего студентов очной и заочной формы обучения.

Abstract. The article describes the image of the professional future of full-time and part-time students.

Ключевые слова: образ профессионального будущего, профессиональная идентичность, студент.

Keywords: image of the professional future, professional identity, student.

Современное состояние проблемы выбора профессионального будущего является актуальным, поскольку выбор профессии выпускниками школы часто обусловлен внешними мотивами: выбором родителей, друзей, престижем будущей профессии, материальной составляющей. По окончании вуза не все выпускники бывают удовлетворены своим профессиональным выбором. Поэтому, изучение представлений о векторе личностного и профессионального развития студентов имеет особую значимость.

Проектирование личностного и профессионального будущего, психологические особенности «образа Я» студентов на этапе выбора профессии представлены в работах Р. Гинзбурга, Н.С. Глуханюк, Е.И. Головахи, И.В. Дубровиной, Е.В. Дьяченко, Е.А. Климова, Д.А. Леонтьева, Р.В. Овчаровой, Н.С. Пряжникова и др.

Интегральным компонентом профессионального самосознания личности является личностное образование – «Я-образ» как совокупность характеристик,