УДК 796.011.1:613.6
Панчук О.О.[1], Соляник Д.В.[2]
[1] студ.гр. ФВ 21-31 ВСП ЗГФК Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна
[2] наук. керівник – викладач ЦК ВСП ЗГФК, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Професійне здоров'я є складовою психології здоров'я. Психологія здоров'я може бути визначена як сукупність всіх базових знань з психології, які можуть знайти застосування для розуміння здоров'я і хвороби (Н. В. Ходирєва); як міждисциплінарна область психологічних знань про причини захворювань, факторів, сприятливих для здоров'я, і умов розвитку індивідуальності протягом усього життєвого шляху людини (Н. Е. Водоп'янова, Н. В. Ходирєва) або як наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку (В. А. Ананьєв).

Вивчення професійного здоров'я в рамках психології здоров'я передбачає пошук і вивчення тих психологічних змінних (або внутрішніх резервів), які прямо чи опосередковано впливають на збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я професіонала, а також на пов'язане з ним на поведінку і спосіб життя. Можливо, що вивчення факторів ризику виявиться більш продуктивним, ніж традиційні походи, так як вони відіграють не менш, а, може бути, і більш важливу роль у формуванні та збереженні професійного здоров'я [3, 13-15].

Професійне здоров'я - узагальнена характеристика здоров'я індивіда, що розглядається в конкретних умовах його професійної діяльності; процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Введення поняття «професійне здоров'я» стало відображенням потреби суспільства у визначенні можливостей організму людини з урахуванням умов професійної діяльності. Гуманістичний характер цього підходу спрямований на забезпечення безпеки життєдіяльності, збереження здоров'я, працездатності та професійного довголіття людини в процесі трудової діяльності. Особливої актуальності вищесказане має по відношенню до людей, чия професійна діяльність протікає в умовах стресу [5, 34-35].

Стрес – стан психічного і фізичного напруження, що виникає у відповідь на складні обставини.

При аналізі професійного здоров'я доцільно виділяти дві складові:

- динамічну складову, яка характеризує поточний рівень функціонального стану;
- базову, яка тісно пов'язана з біологічними і вродженими особливостями (наприклад, властивості нервової системи, темперамент і т.і.) професіонала [1, 7-8].

Адаптивна фізична культура покликана за допомогою раціонально організованої рухової активності, як природного стимулу життєдіяльності, а також із використанням функцій, що збереглися, залишкового здоров'я, природних фізичних ресурсів і духовних сил осіб з обмеженими можливостями максимально наблизити психофізичні можливості й особливості організму до вимог суспільств.

Сьогодні у практиці існує два основних підходи до формування теорії та методики адаптивної фізичної культури.

Перший підхід – узагальнення досвіду роботи з особами, які мають обмежені можливості, що вже має свою історію, досягнення та успіхи. Силами педагогів-новаторів створюються індивідуальні навчально-оздоровчі програми, передові технології, приватні методики для окремих нозологічних груп осіб з обмеженими можливостями.

Другий підхід – перевірка й наукове обґрунтування приватних методик у сфері фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації та рухової реабілітації осіб з обмеженими можливостями.

Вивчення комплексу знань та вмінь, які органічно вплітаються в загальну систему підготовки спеціалістів, допомагають адаптувати людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища. До основних елементів цього комплексу

необхідно віднести вміння студентів застосувати методики фізичного виховання при різного роду функціональних порушеннях, а також вміти враховувати результати застосування адаптивної фізичної культури в кожному конкретному випадку [2, 25-26].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балакірєва К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання»: Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні».

2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліогр.

3. Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. К.: Академвидав, 2012 – 200 с.

4. Приходько В. В. Фізична культура та психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. / В. В. Приходько, М. Г. Самойлов, Ю. О. Шабанова // М-во освіти і науки України. Д.: НГУ, 2014. – 275 с.