

Студенты имеют возможность посещать спортивные секции, заниматься в группах спортивного совершенствования, что обеспечивает высокий режим физической нагрузки. Академия располагает четырьмя комплексами спортивных и оздоровительных тренажеров, на которых студенты могут заниматься в свободное от учебы время – с 16.00 до 20.00, где при необходимости они могут получить методическую помощь от дежурного преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Достаточно возможностей и для развития общей выносливости. Студенты посещают бассейн, работают группы спортивного совершенствования по легкой атлетике, лыжному спорту, аэробике. Спортивные единоборства представлены боксом, карате и другими видами восточных единоборств.

Таким образом, наряду с приобретением профессиональных знаний по специальным предметам, студентам предоставлены широкие возможности для развития специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, способствующих повышению уровня работоспособности и, соответственно, решению производственных задач и успешной адаптации молодого специалиста к трудовой деятельности.

В процессе обязательных учебно-тренировочных и дополнительных, самостоятельных занятий, наряду с физическими качествами и функциональными возможностями организма, активно развиваются инициативность, решительность, смелость, организованность, требовательность, коллективизм и другие качества, важные для успешной организации работы специалиста с высшим образованием.

**Литература.** 1. Валиуллина, О. В. Психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности / О. В. Валиуллина, А. Д. Мишунина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С. 250–256. 2. Миронова, Г. Л. Формирование культуры личности выпускника аграрного университета с использованием средств физической культуры и спорта / Г. Л. Миронова, И. М. Джолиев, Н. М. Каримов // Аграрный вестник Урала. – 2013. – № 9. – С. 71–73. 3. Прохоров, Ю. М. Физическая культура : курс лекций : учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с. 4. Сторчевой, Н. Ф. Процесс профессиональной прикладной физической подготовки будущих специалистов аграрных вузов / Н. Ф. Сторчевой // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сборник статей материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2015. – С. 270–277.

УДК 37.037

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗООВЕТЕРИНАРНОГО ПРОФИЛЯ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

**Мартынова Е.И.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В современных социально-экономических условиях, несмотря на процессы автоматизации и компьютеризации производства в различных отраслях народного хозяйства, рынок рабочей силы предъявляет повышенные требования как к профессиональ-

ной, так и к физической подготовленности работников-специалистов, зачастую объединяя в единое целое эти два вида профессиональной пригодности. Общественное развитие на современном этапе предполагает подготовку специалистов новой формации, отвечающих по целому комплексу профессиональных и личностных качеств требованиям производственной деятельности. Задачи по формированию психофизической готовности будущих специалистов к конкретным условиям профессиональной деятельности призвана решать профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Актуальность решения вышеуказанных задач подтверждает тот факт, что в последнее время отмечено существенное снижение сопротивляемости организма человека как традиционным факторам, способствующим снижению уровня функциональной и двигательной готовности, так и новым, связанным с экологической обстановкой [1, 2]. В то же время можно заключить, что недостаточная психофизическая готовность выпускников к профессиональной деятельности является следствием нередко встречающейся недостаточно целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки [3, 4]. Также исследователи проблем ППФП обращают внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися условиями производства [5, 6]. Так, в настоящее время специалисту любого профиля необходимо уметь предвидеть возможные дальнейшие действия, иметь чувство ритма, владеть синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничивать их функциональную асимметрию. Вышеуказанные способности можно эффективно развивать с помощью гимнастических комплексов, состоящих из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений. Такими комплексами могут являться тренировочные средства аэробики [7].

Анализ учебно-методической литературы, интервью и беседы с тренерами-преподавателями различных направлений аэробики, а также собственный опыт позволяют заключить, что занятия аэробикой хороши своей эмоциональностью (за счет музыкального сопровождения и специфического комментария преподавателя) и высокой моторной плотностью (за счет поточного метода проведения). Они способствуют комплексному развитию физических качеств, повышению физической подготовленности и функциональной тренированности, что обуславливает общее укрепление здоровья. В процессе занятий аэробикой, в зависимости от построения занятия, могут гармонично развиваться все физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, либо с избирательной приоритетной направленностью-некоторые из них, не оказывая отрицательного воздействия на развитие остальных.

Далее рассмотрим, существует ли возможность использования средств аэробики в ППФП студентов, имеющих ограничения в занятиях физическими упражнениями по состоянию здоровья (специальное учебное отделение). Одной из ключевых особенностей аэробики является возможность точного дозирования объема и интенсивности нагрузки на протяжении всего занятия (за счет того или иного пульсового режима), а именно это является главным условием построения оздоровительных занятий со студентами специального учебного отделения – занятий оздоровительной аэробикой. В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания, нагрузки в начале учебного занятия должны быть малой интенсивности, затем – средней и в конце занятия – также малой интенсивности. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др. При этом дозирование аэробной нагрузки следует осуществлять путем оптимального соотношения и чередования классической аэробики, танцевальной, аэробики с малым инвентарем, что создаст благоприятные условия для повышения общей работоспособности и развития аэробной выносливости занимающихся.

Исходя из вышеуказанного, можно заключить, что существует возможность эф-

эффективного использования аэробики как средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Наряду с выбором средств, другим важным моментом в организации ППФП является формирование направленности учебных занятий, основываясь на принципе «прикладности»: обеспечивать подготовку студента не к труду вообще, а к избранному виду трудовой деятельности – к работе в агропромышленном комплексе.

Такая направленность для каждой профессиональной деятельности (практико-ориентированность) заключается, прежде всего, в необходимости определять соотношение компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющей – «физические качества». Следуя этому положению, определим, какие же физические качества являются наиболее профессионально значимыми для студентов УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» (УО ВГАВМ). Работа выпускников–специалистов зооветеринарного профиля требует проявления в различных соотношениях всех физических качеств и способностей. Тем не менее следует отметить, что приведенные выше авторы–исследователи вопросов ППФП единогласно определяют выносливость как наиболее профессионально значимое физическое качество для эффективной работы в агропромышленном комплексе.

Наши собственные исследования – анкетный опрос студентов УО ВГАВМ (n = 563) позволили следующим образом расставить приоритеты (таблица 1).

**Таблица 1 – Обобщенные результаты анкетирования**

Физические качества	Курсы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1. Выносливость	28,0 %	41,3 %	45,0 %	46,9 %
2. Ловкость	26,1 %	26,2 %	26,7 %	29,1 %
3. Сила	25,1 %	22,8 %	18,5 %	15,1 %
4. Гибкость	10,2 %	6,5 %	6,3 %	5,4 %
5. Быстрота	10,6 %	3,2 %	3,5 %	3,5 %

Приведенные в таблице 1 обобщенные результаты анкетирования показывают, что студенты первого курса не вполне четко представляют, какие из физических качеств являются для них наиболее профессионально значимыми. К четвертому курсу студенты накопили определенный опыт, приобрели теоретические знания, освоили практические умения, необходимые для их последующей профессиональной деятельности. Участвующие в анкетировании студенты четвертого (заключительного для освоения учебной дисциплины «Физическая культура») курса УО ВГАВМ считают, что для эффективной подготовки к работе в агропромышленном комплексе приоритет в развитии физических качеств следует отдавать выносливости (46,9%), а также ловкости (29,1%).

Приведенные выше данные согласуются с мнением опрошенных нами (n = 86) выпускников УО ВГАВМ – специалистов, работающих на объектах сельскохозяйственного производства от 3 до 8 лет, которые отдают приоритет выносливости (48,8%), затем-ловкости (24,2%), силе (20,6%), гибкости (3,3%) и быстроте (3,1%).

Таким образом, говоря об организации физической подготовки студентов к предстоящей производственной деятельности в контексте нашего исследования, мы подразумеваем, прежде всего, организацию учебных занятий на основе приоритетного развития наиболее профессионально значимых для производственной деятельности специалистов зооветеринарного профиля физических качеств. Такими физическими качествами являются, прежде всего, выносливость, а также – ловкость.

**Заключение.** Оздоровительная аэробика, являясь средством физического совершенствования студентов на учебных занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении, может способствовать эффективному достижению студентами

физической готовности к предстоящей профессиональной деятельности. Тренировочные средства оздоровительной аэробики необходимо интегрировать в профессионально-прикладную физическую подготовку студентов на основе использования упражнений классической, танцевальной аэробики, аэробики с малым инвентарем, с направленностью на развитие выносливости и ловкости. При этом расчет объемов, интенсивности упражнений и плотности занятия должны базироваться на принципах индивидуальности, постепенности и адекватности применяемой нагрузки, с учетом контингента занимающихся – студентов специального учебного отделения

**Литература.** 1. Валиуллина, О. В. Психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности / О. В. Валиуллина, А. Д. Мишунина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С. 250–256. 2. Изаак, С. И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52. 3. Наскалов, В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В. М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59. 4. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 40–41. 5. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся : учебное пособие / Г. Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. 6. Фурманов, А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Полымя, 1988. – 223 с. 7. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

УДК 796.4:378:61

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАЧА**

**Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Каныгина А.В., Каныгина Л.Н.**  
УО «Витебский государственный медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

В медицинских УВО физическое воспитание следует рассматривать как одну из важнейших дисциплин в подготовке к профессиональной деятельности будущего специалиста. В процессе обучения физическое воспитание направлено с одной стороны на укрепление здоровья студентов, повышение их физического развития и физической работоспособности, а с другой стороны на решение ряда образовательных задач: научить студентов определять влияние различных физических упражнений на функциональное состояние организма, широко использовать физические упражнения как средства профилактики различных заболеваний. Знать причины возникновения травм при выполнении физических упражнений и меры их предупреждения [1, 3].

Согласно рабочей программе в нашем университете, студенты и студентки 1 курса осваивают основные физические принципы подбора и распределения упражнений при составлении комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики, правильность их записи и методические указания по их выполнению.