

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 : Польша, 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.

На 2 курсе студентов обучают составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики, значение которой заключается в оздоровительном эффекте, в улучшении функциональных показателей физического развития и физической подготовленности, а также в снижении психозмоционального напряжения.

На 3 курсе – обучают составлению комплекса упражнений производственной гимнастики профессиональной направленности. Основной задачей комплекса является повышение профессиональной работоспособности врачей, за счет выполнения специально подобранных упражнений, направленных на восстановление работоспособности.

Комплексы производственной гимнастики могут выглядеть следующим образом:

- физкультурная пауза – как форма активного отдыха, позволяющая предупредить утомление и способствующая поддержанию более высокой работоспособности;

- физкультурная минутка – как малая форма активного отдыха, позволяющая снизить местное утомление, возникающее при длительном сидении в рабочей позе, сильном напряжении внимания, зрения и т.д. Чаще всего используется в режиме рабочего дня работников умственного труда;

- микропауза активного отдыха – как самая короткая форма производственной гимнастики, цель которой – снизить утомление.

Практическое выполнение составленных комплексов студенты демонстрируют перед группой студентов, занимающихся на учебных занятиях, овладевают командным голосом, учатся организовывать и судить соревнования по различным видам спорта [2].

Овладение данными знаниями позволит будущему врачу целенаправленно влиять на многие стороны организации здорового образа жизни в семье и трудовом коллективе, в том числе на гигиеническое воспитание, привитие навыков занятий физической культурой и спортом.

Высокая квалификация и компетентность врача, успех в его практической работе будут достигнуты в том случае, если он грамотно сможет применить различные виды физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний.

**Литература.** 1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйшая школа, 2001. – С. 96–97. 2. Григорович, Е. С. Физическое воспитание в жизни студента : учебно-методическое пособие / Е. С. Григорович, А. М. Трифименко, В. А. Переверзев. – Минск, 2000 – 38 с. 3. Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов. – Малаховка, 2007. – 175 с.

УДК 796.011.3

## **ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Онищук О.Н., Гришанович Н.А.**

Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,  
г. Минск, Республика Беларусь

Анкетирование студентов позволило выявить их предпочтения в выборе средств физической культуры (пилатес и каратэ). Проведение занятий данной направленности способствовало повышению активности и физической подготовленности студентов.

В настоящее время для улучшения самочувствия и здоровья человека используют