

УДК 378.037

МЕДВЕДЕВА Е.Г., студент

Научный руководитель - **Мартынова Е.И.**, ст. преподаватель
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

ДОСТИЖЕНИЕ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Введение. В современных социально-экономических условиях, когда рынок рабочей силы предъявляет повышенные требования не только к профессиональной, но и к физической подготовленности специалистов в различных отраслях народного хозяйства, возросла актуальность проблемы, связанной с активным приобщением студенческой молодежи к физической культуре и ведению здорового образа жизни [2].

Существующее положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке будущих специалистов, обладающих большим комплексом физических, психофизиологических качеств, двигательных умений и навыков, специальных знаний, связанных с особенностями избранной профессии. В связи с этим физическое воспитание, в целом, и профессионально-прикладная физическая подготовка, в частности, являются необходимыми факторами в системе профессиональной подготовки студентов.

Методы исследования. Анализ специальной литературы, анкетный опрос, беседы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Из работ А. В. Дубровского [2], В. М. Наскалова [4] можно заключить, что недостаточные психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность выпускников к профессиональной деятельности являются следствием нередко встречающейся недостаточно целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа [6], Г. Г. Саноян [5] обращают внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися условиями производства.

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.

По словам Г. А. Зайцевой, О. А. Медведевой [3], такие занятия хороши своей эмоциональностью (за счёт музыкального сопровождения и специфического комментария преподавателя) и высокой моторной плотностью (за счёт

поточного метода проведения). Они способствуют комплексному развитию физических качеств, повышению физической подготовленности и функциональной тренированности, что обуславливает общее укрепление здоровья. Одной из ключевых особенностей аэробики является возможность точного дозирования интенсивности нагрузки на протяжении всего занятия (за счёт того или иного пульсового режима), а именно это является главным условием построения оздоровительных занятий с лицами, имеющими ограничения в занятиях физическими упражнениями.

В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем – средней. 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 путём оптимального соотношения и чередования классической аэробики, танцевальной, аэробики с малым инвентарем, что создаст благоприятные условия для повышения общей работоспособности и развития аэробной выносливости занимающихся.

Следовательно, существует возможность эффективного использования средств аэробики в процессе обеспечения физической готовности к выполнению профессиональных функций в конкретной профессиональной деятельности. За такую готовность отвечает раздел учебной программы «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с приоритетным развитием профессионально значимых в будущей производственной деятельности физических качеств. Производственная деятельность специалистов зооветеринарного профиля требует проявления в различных соотношениях всех физических качеств и способностей. Исходя из этого, был проведен анкетный опрос, цель которого – выявить мнения студентов специального учебного отделения о факторах, влияющих на организацию профессионально-прикладной физической подготовки.

Какие же физические качества, по мнению студентов, являются наиболее профессионально значимыми? Данные проведенного опроса студентов 1 – 4 курсов УО ВГАВМ (n = 220) позволили следующим образом расставить приоритеты (таблица 1).

Таблица 1 – Обобщение результатов анкетирования (вопрос о физических качествах), в %

Развитие физических качеств	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 %).

Заключение. Оздоровительная аэробика, являясь средством физического совершенствования студентов на учебных занятиях по «Физической культуре» в специальном учебном отделении, способствует достижению студентами физической готовности к предстоящей профессиональной деятельности. Интеграция тренировочных средств оздоровительной аэробики в профессионально-прикладную физическую подготовку студентов будет способствовать формированию личности высококвалифицированного специалиста в учреждениях высшего образования.

Поэтому поиск новых направлений улучшения качества процесса профессионально-прикладной физической подготовки на основе различных средств и сейчас остается значимым для теории и методики физического воспитания студенческой молодежи.

Список использованных источников: 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: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2015. - С. 250–256. 2. 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. 3. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М., Физкультура и спорт. – 2007. – 104 с. 4. 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. 5. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007.–288с. 6. Фурманов, А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа.— Минск: Полымя, 1988. – 223 с.