

Литература.

1. Маслак, С.А. Динамика скоростно-силовых показателей у девушек первых-вторых курсов лечебного факультета основной медицинской группы / С.А. Маслак, В.А. Маслак // Достижение фундамент; клин. медицины и фармации: материалы 65 научной сессии сотрудников университета, город Витебск, 24-25 марта 2010 г Витебск. – ВГМУ, 2010. – 585 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск :Тесей, 2003.-528 с.
3. Шкирьянов, Д.Э. Рейтинг здоровья студента» как критерий оценки здоровьесберегающей среды учреждения высшего образования медицинского профиля / Д.Э. Шкирьянов // Наука, образованию, производству, экономике : Материалы XXI(68) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников, аспирантов, Витебск, 11-12 марта 2016 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – Т. 2. – С. 167-169.

УДК 796.0

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мартынова Е.И.

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

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. В связи с этим физическое воспитание, в целом, и профессионально-прикладная физическая подготовка, в частности, являются необходимыми факторами в системе профессиональной подготовки студентов.

Г.Г. Саноян [3] обращает внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися внешними и внутренними условиями производства.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения специфики будущей профессиональной деятельности студентов Витебской государственной академии ветеринарной медицины (УО ВГАВМ), мы провели наблюдения за прохождением учебно-производственных практик студентов, беседы с преподавателями УО ВГАВМ и специалистами, работающими в агропромышленном комплексе – выпускниками УО ВГАВМ. Деятельность специалистов зооветеринарного профиля не предусматривает тяжелого физического труда, тем не менее, ряд их производственных операций требуют определенно высокого уровня физической подготовленности. Применение указанных методов исследования позволили нам составить профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (данные получены методом опроса – беседы)

Профессиографические характеристики	Обобщенные показатели
Рабочий график	нестабильный
Применение ручного труда	частое
Степень двигательной нагрузки	высокая
Величина усилий	переменная
Характер психической нагрузки	переменный

Таблица 2 – Профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (данные получены методом наблюдений)

Профессиографические характеристики	Обобщенные показатели
Структура движений при производственной деятельности	ациклическая и циклическая
Фиксированная рабочая поза	отсутствует
Кол-во рабочих операций за 1 час интенсивной работы	45–60
ЧСС во время интенсивных рабочих операций	131±14 уд/мин
Степень усталости (субъективно)	большая

В рабочих операциях ветврача и зоотехника широко представлены ациклические движения, выполняемые с различной амплитудой в различных положениях, с различными усилиями и различной интенсивностью. В течение всего рабочего дня высокое психофизическое напряжение в различных временных и технических комбинациях меняется расслаблением (восстановлением), что требует быстрой адаптации к изменившимся условиям, высокой психофизической, эмоциональной устойчивости. При непосредственном контакте с животными требуется иметь самообладание, выдержку, организованность. При изменчивости ситуации, сочетаемой зачастую с дефицитом времени, важное значение имеют процессы восприятия и переработки информации в короткие временные интервалы [1]. Работа ветврача и зоотехника зачастую связана с передвижениями, в том числе пешком и по пересеченной местности (циклическая структура движений) по крупномасштабным объектам агропромышленного комплекса, что вследствие производственной необходимости и отдаленности объектов не всегда укладывается в рамки фиксированного рабочего дня.

Резюмируя вышесказанное, можно заключить, что работа специалистов зооветеринарного профиля требует проявления в различных соотношениях всех физических качеств и способностей. Какие же физические качества, по мнению студентов, являются наиболее профессионально значимыми? Данные проведенного опроса студентов УО ВГАВМ позволили следующим образом расставить приоритеты (таблица 3).

Таблица 3 – Обобщение результатов анкетирования (вопрос о физических качествах)

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 3 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 %).

С целью выявления мнений о факторах, влияющих на организацию профессионально-прикладной физической подготовки, мы опросили студентов 1 – 4 курсов УО ВГАВМ (n = 452). Анализ данных, полученных при анкетировании, определил, что 67,1 % студентов 1-х курсов и 54,4 2-х затрудняются ответить на вопрос «Считаете ли Вы занятия физической культурой как составляющую часть подготовки к условиям Вашей будущей профессиональной деятельности?», тогда как 67,2 % студентов 3-х и 69,7 % студентов 4-х курсов дали положительный ответ.

При ответе на вопрос «Какой компонент физической подготовки к условиям Вашей будущей профессиональной деятельности Вы считаете наиболее важным?» мнения опрошиваемых разделились следующим образом (таблица 4).

Таблица 4 – Обобщение результатов анкетирования (вопрос о компонентах подготовки)

Варианты ответов	Курсы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1. Развитие физических качеств	58,1 %	56,8 %	39,6 %	35,4 %
2. Совершенствование умений и навыков, способствующих эффективному выполнению трудовых операций в Вашей будущей профессиональной деятельности.	31,7 %	32,1 %	45,6 %	47,2 %
3. Укрепление здоровья	10,2 %	11,1 %	14,8 %	17,4 %

Анализ приведенных в таблице 4 данных позволяет заключить, что студенты 1-х и 2-х курсов в профессионально-прикладной физической подготовке отдают приоритет развитию физических качеств, тогда как студенты 3-х, 4-х курсов – совершенствованию умений и навыков, способствующих эффективному выполнению трудовых операций будущей профессиональной деятельности. Мнения студентов не противоречат тому факту, что на начальных этапах обучения студентов по дисциплине «Физическая культура в учреждении высшего образования базой для физического совершенствования логично считать развитие физических качеств. В дальнейшем, по мере детального изучения на учебных занятиях по профилю избранной профессии и производственных практиках с производственными процессами будущей профессиональной деятельности, студенты старших курсов, на базе общефизической подготовки, в большей мере и со знанием специфики проходят подготовку профессионально-прикладную.

В заключение отметим, что двигательные умения и навыки выпускников, а также их физическая подготовленность в целом, являясь социально значимым результатом физического воспитания в учреждении высшего образования, быстро утрачиваются после завершения всего курса учебной дисциплины «Физическая

культура», если не поддерживаются самостоятельно. Кроме того, мотивация к активным регулярным занятиям физической культурой и спортом с возрастом снижается. Поэтому важными задачами профессионально-прикладной физической подготовки студентов учреждений высшего образования является формирование устойчивых мотивов к поддержанию высокой физической и функциональной работоспособности на фоне крепкого здоровья и творческого долголетия, воспитание осознанной необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Литература.

1. Валиуллина О. В., Мишунина А. Д. Психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности // 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. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.

УДК 796.015.5:378.6 – 0,57.875

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДентОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Каныгина Л.Н.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Постепенное снижение уровня жизни населения в последнее время, загрязнение окружающей среды, нерациональность и несбалансированность питания, значительные психологические нагрузки приводят к различным отклонениям в состоянии здоровья населения. Из года в год наблюдается устойчивая тенденция увеличения количества таких студенток в вузах, что требует совершенствования физического воспитания с этим контингентом как важнейшего средства укрепления здоровья и восстановления функций организма [2].

При развитии физических качеств у студенток подготовительной медицинской группы целесообразно уделять основное внимание развитию общей выносливости как средства повышения функциональных резервов организма.

Цель работы. 1. Определить начальный уровень развития общей выносливости. 2. Разработать методику повышения общей выносливости.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты 1 и 2 курсов лечебного факультета подготовительной медицинской группы в количестве 40 человек.

На занятиях по физической культуре студентам в течение 3 месяцев осеннего семестра предлагались упражнения циклического характера (бег, ходьба, скандинавская ходьба) в сочетании с правильной техникой дыхания. Нагрузка постепенно увеличивалась на каждом последующем занятии [3].

Начальная нагрузка составляла преодоление дистанции 2 км за 30 мин. в течение 1-го месяца (сентябрь) эксперимента. Частота сердечных сокращений (ЧСС) на начало занятия составляла 76-82 уд/мин, в конце прохождения дистан-