

жения [2]. В связи с этим целью настоящего исследования является изучение психофункционального состояния студентов-первокурсников в условиях обучения в ВУЗе.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 30 студентов (девушек). Средний возраст составил 17,4 года. Для определения психофункционального статуса были использованы: шкала тревожности Тейлора, тест САН, теппинг-тест, методика комплексной бальной оценки уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко и контрольные нормативы.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что у 15,6% испытуемых высокий уровень тревожности, 31,1% занимающихся имеет средний с тенденцией к высокому уровень тревожности, 51,1% имеют средний с тенденцией к низкому, и только 2,2% испытуемых имеют низкий уровень тревожности. Эти данные подтверждаются и результатами теста диагностики самочувствие, активности и настроения (САН), которые выявили, что общее состояние у 46,6% испытуемых неблагоприятное, 33,4% испытуемых имеют нормальное состояние, и только 20% имеют благоприятные показатели.

Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям показали, что сильный тип имеют только 6,6% испытуемых, стабильный тип – 6,6%. Большинство испытуемых имеют слабый и среднеслабый типы (соответственно 77,1% и 9,1%).

Комплексная оценка уровня здоровья выявила, что 12,5% занимающихся имеют высокий уровень здоровья, 18,8% выше среднего, 6,2% средний, 50% ниже среднего и 12,5% низкий.

Сдача контрольных нормативов показала, что большинство обучаемых имеют средний уровень физической подготовки.

Заключение. Таким образом, большинство первокурсников находятся в состоянии психоэмоционального напряжения, и имеют средний уровень физической подготовки, что связано с преобладанием слабого типа нервной системы и невысоким уровнем здоровья.

Список литературы

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
2. Шаханова, А.В. Физиологический мониторинг за состоянием здоровья и физической подготовленностью студентов 1–3 курсов / А.В. Шаханова // Валеология. – 2001. – № 3. – С. 51–54.

ИНТЕГРАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ПРОЦЕСС ППФП СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Е.И. Мартынова
Витебск, ВГАВМ*

Актуальность статьи обусловлена необходимостью совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов учреждений высшего образования (УВО). О такой необходимости говорят в своих работах известные исследователи вопросов ППФП В.А. Кабачков, С.А. Полиевский [4], Р.Т. Раевский [7]. Отмечая малое количество комплексных научно-методических обоснований и описаний положительного опыта ППФП. В.И. Ильинич, [3] указывает на встречающийся в специальной литературе фрагментарный характер разработок. Из работ А.В. Дубровского [1], В.М. Наскалова [6] можно заключить, что недостаточные психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность выпускников к профессиональной деятельности является следствием нередко встречающейся недостаточно целенаправленной профессионально прикладной физической подготовки. А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа [9], Г.Г. Саноян [8] обращают внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися условиями производства.

Цель статьи – интеграция оздоровительной аэробики в процесс профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Материал и методы. В проводимом нами исследовании участвовали студенты Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ), проходящие обучение на кафедре физического воспитания и спорта. Для проведения исследования были использованы методы:

анализ и синтез, опрос ($n = 569$ человек), педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент ($n = 45$ человек), педагогическое тестирование ($n = 45$ человек).

Результаты и их обсуждение. «Физическая культура» в УВО, являясь обязательной учебной дисциплиной, решает задачи, связанные с укреплением (восстановлением) и поддержанием физического, психического и нравственного здоровья студентов. Негативными факторами, влияющими на эффективность решения вышеуказанных задач являются низкая физическая подготовленность, низкая двигательная активность учащейся молодежи, низкая мотивация будущих специалистов на достижение профессиональной физической пригодности. Проведенные в сентябре 2015 г. опрос первокурсников УВО ВГАВМ и тестирование уровня их физической подготовленности подтверждают сказанное выше. Так, 57,9 % респондентов не рассматривают занятия по «Физической культуре» как подготовку к условиям будущей производственной деятельности, а 28,2 % не считают их обязательными. Лишь 14,3 % опрошенных готовы посещать спорткомплекс для самосовершенствования в свободное от учебных занятий время.

В то же время уровень физической подготовленности (УФП) по обобщенным показателям оказался ниже на 2,9 % по сравнению с данными 2014 г., а количество студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (имеющие ограничения к занятиям физическими упражнениями) увеличилось на 5,4 % по отношению к прошлому году. Выше изложенное подчеркивает важность формирования осознанной потребности студентов в физкультурных занятиях – мотивации. Мотивация студентов к самосовершенствованию, повышению уровня здоровья и физической подготовленности зависит, в числе прочего, от предоставления им востребованных в студенческой среде средств физической подготовки. Таким средством, по данным ежегодно проводимым кафедрой физического воспитания и спорта УВО ВГАВМ опросам студентов является аэробика, занимающая традиционно 2-е место у девушек и 6-е место у юношей в рейтинге предлагаемых видов спорта. Это позволяет рассматривать оздоровительную аэробику как целенаправленный систематический процесс физической подготовки будущих специалистов к предстоящей профессиональной деятельности (ППФП). При анализе специальной литературы мы выяснили, что в физическом воспитании студентов широко используются средства оздоровительной аэробики, однако, мы не встретили в изученных источниках разработок, позволяющих использовать средства оздоровительной аэробики для ППФП студентов специального учебного отделения. Исходя из этого, нами был проведен пилотный педагогический эксперимент с целью последующей разработки методики проведения занятий и соответствующей учебной программы. Эксперимент проводился в течение 2015 – 2016 учебного года. В эксперименте участвовали студенты 1 – 4 курсов УВО ВГАВМ. Студенты двух контрольных групп ($n = 12$ и $n = 11$) изучали дисциплину «Физическая культура» по базовой программе для специального учебного отделения. Студенты двух экспериментальных групп ($n = 10$ и $n = 12$) проходили обучение по экспериментальной программе для специального учебного отделения, 40% практических занятий которой составляли элементы оздоровительной аэробики. Экспериментальным фактором являлось приоритетное совершенствование двигательных способностей на фоне развития аэробной выносливости, поскольку, производственная деятельность в настоящее время требует быстроты и точности ориентации в получаемой информации, чувства ритма, овладения синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии [2]. Указанные способности совершенствовались комплексами гимнастических упражнений, состоящими из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений, т.е. посредством «Аэробики» – системы упражнений для укрепления здоровья человека в основе, которой лежит тренировка кардиореспираторной системы [5]. Содержание и структура организованных нами, таким образом, учебных занятий соответствуют количеству часов и не противоречат требованиям проведения занятий по «Физической культуре» в УВО. При этом учитываются особенности проведения занятий в специальном учебном отделении, а также условия и характер труда предстоящей профессиональной деятельности занимающихся. Профессиональную направленность (практикоориентированность) используемым комплексам придает формирование у занимающихся способности действовать в изменяющихся жизненных условиях, повышение роли самостоятельной работы, обучающей разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально-профессиональные проблемы. Состоятельность предложенной

нами разработки была доказана посредством педагогического тестирования. УФП участвующих в пилотном педагогическом эксперименте студентов оценивался посредством «контрольного» и «зачетного» тестирования, согласно нормативам, утвержденным в УО ВГАВМ на основании типовой учебной программы «Физическая культура». По окончании эксперимента выявлено (таблица 1), что у студентов экспериментальных групп оценки УФП достоверно выше и стабильнее оценок студентов контрольных групп.

Таблица 1. – Оценки УФП студентов в начале (09.2015) и конце (05.2016) пилотного педагогического эксперимента

Статистические показатели	ЭГ1 X±m	КГ1 X±m	p	ЭГ2 X±m	КГ2 X±m	p
Исходный срез	7,06±0,30	7,13±0,34	0,8918	7,07±0,32	7,00±0,33	0,6714
Итоговый срез	8,00±0,18	7,19±0,26	0,0224	7,93±0,22	7,07±0,25	0,0326

Анализ данных, полученных в ходе пилотного педагогического эксперимента, позволяет говорить об эффективности использования оздоровительной аэробики в процессе ППФП студентов специального учебного отделения на занятиях по физической культуре, с дальнейшим использованием результатов в формирующем педагогическом эксперименте по исследуемой тематике.

Заключение. Физическая готовность к предстоящей профессиональной деятельности студентов, занимающихся физической культурой в специальном медицинском отделении, достигается вследствие ограничений в занятиях более сложным путем. Оздоровительная аэробика является с одной стороны средством физического совершенствования обучающихся на занятиях по «Физической культуре» в специальном учебном отделении, а с другой стороны – составляющей достижения студентами профессиональной физической пригодности. Интеграция этих направлений образовательного процесса будет способствовать снижению влияния указанных в начале статьи негативных факторов на процесс подготовки здоровых, высококвалифицированных специалистов в учреждениях высшего образования.

Список литературы

1. 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.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. Научно-методологические и организационные основы / В. И. Ильинич. – М., 1978. – 144 с.
4. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. / Кабачков В.А., Полиевский С.А. – М.: «Высшая школа», 1991 – 222 с.: ил.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / С.Б. Шенкмана, Б.С. Шенкмана. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192с.
6. 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.
7. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 217 с.
8. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.
9. Фурманов, А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988. – 223 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

*Л.И. Марцинович
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности студенческой молодежи, необходимой для дальнейшей успешной трудовой деятельности.