ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФАРМАЦЕВТИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Королінська С.В., к. фіз. вих., доцент, НФаУ

Турбота про здоров’я студентської молоді - проблема державної важливості. Зберегти його й, якщо треба, зміцнити за роки напруженого навчання у вищому навчальному закладі - ось головна мета. Здоров’я й навчання студентів взаємозалежні й взаємообумовлені. Чим міцніше здоров’я студента, тим продуктивніше його навчання та подальша праця.

Тенденції загально соціального і науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно удосконалювати свої професійні можливості, а їхній розвиток у силу природних причин невіддільний від фізичного удосконалення індивіда. Тому професійно-прикладна фізична підготовка у вищих навчальних закладах повинна спрямуватися на розвиток професійно важливих якостей майбутніх фахівців, рухових здібностей, умінь та навичок з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності [3, 4]. Найбільш популярним, масовим і затребуваним видом рухової активності в середовищі студентської молоді фармацевтичного університету в останні роки набула аеробіка та її різновиди.

Актуальність впровадження нової програми фізичного виховання для студентів НФаУ визначається соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров’я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики. Це ставить перед науковцями нові завдання щодо наукового обґрунтування і впровадження специфічної для кожної спеціальності ППФП, яка забезпечуватиме набуття рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу до життєдіяльності й обраної професії [1].

Науковці довели, що ППФП студентів можна здійснювати з використанням різних засобів: спортивних ігор, аеробіки, легкої атлетики тощо. Експериментально підтверджено ефективність навчальних програм фізичного виховання, розроблених на основі лише одного виду спорту [2]. Впровадження, згідно реформування системи вищої освіти України, проведення практичних занять з фізичного виховання за спортивною спеціалізацією, а саме впровадження занять з аеробіки та її різновидів надали наступні результати.

До експерименту було залучено дві групи студенток, однорідні за віком, рівнем фізичної підготовленості і стану здоров’я. Впродовж року експериментальна група займалась за новою робочою програмою с включно новітніх методик з фітнесу яка містила не тільки загальну фізичну підготовку, але й психофізичну підготовку, яка була спрямована на розвиток професійно важливих якостей майбутніх працівників фармацевтичної галузі; забезпечення їхньої професійної дієздатності та надійності; сприяння інтелектуальному розвиткові особистості. Застосовано засоби і методи, спрямовані на підвищення "відстаючих ланок": загальної витривалості, швидкісних і координаційних здібностей у поєднанні з елементами оздоровчих технологій.

Основним засобом організації навчальний діяльності був фронтальний метод у всіх його варіантах. При навчанні студенток методу біологічного зворотного зв’язку по ЧСС використовувався груповий метод. Всі учасниці експерименту ділилися на підгрупи по функціональних можливостях. Пропонована нами послідовність педагогічних дій, спрямованих на реалізацію комплексу оздоровчих засобів, найбільш доцільна: результати експерименту свідчать про достовірних позитивні зміни в рівнях фізичного розвитку, підготовленості і функціонального стану організму студенток.

Рівень функціонального стану після закінчення навчального року у студенток вище, ніж на його початку. На думку фахівців, це супроводжується періодом адаптації і реадаптації організму студентів до розумових і фізичних навантажень. Процеси перебудови фізіологічних систем організму під впливом фізичних навантажень на початку навчального року збігаються з формуванням адаптивних реакцій до навчального навантаження (феномен перехресної адаптації) і висувають додаткові вимоги до організму студенток. Протягом року студентки експериментальної групи проявили не тільки здатність до підтримання рівня фізичної працездатності, а й вийшли на новий якісний рівень розвитку адаптаційних можливостей завдяки створюваним функціональним резервам.

Також спостерігається значне збільшення практично всіх функціональних та фізіологічних показників, що обумовлено, на наш погляд, зацікавленістю дівчат в заняттях аеробікою. Заняття за впровадженою програмою з що включало новітніх технологій та методик дозволили надати нового смислового забарвлення мотивації до обраної рухової діяльності. До початку експерименту провідним мотивом була атестація з предмету "фізичне виховання", але до кінця навчального року відбувся перерозподіл мотиваційно-ціннісної орієнтації. Домінуючими мотивами стали корекція фігури, зниження ваги, бажання стати граціозною, навчитися танцювати і т.д.

Включення в експериментальну методику засобів психорегулюючий тренування (масажу, комплексів дихальних психорегулируючим вправ, релаксаційних вправ, функціональної музики) сприяло оптимізації психоемоційного стану займаються, що підвищувало емоційний фон занять і згладжувало переживання невдачі.

Слід зазначити, що управління мотивацією студентів до рухової активності має ґрунтуватися на раціональних формах організації навчального процесу - проблемно-модульної технології навчання та рейтинг-контроль знань фізкультурного освіти на основі релевантної інформації про потреби та можливості суб’єктів освітнього процесу в сфері фізичної культури і спорту.

Оптимальне поєднання фізичних вправ і комплексу оздоровчих засобів сприяє підвищенню рівня саморегуляції, самоконтролю і самоаналізу підвищує рівень активності студентів і свідомого управління своїм функціональним станом, в результаті чого зростуть працездатність, рівень фізичної підготовленості, загальний оздоровчий ефект.

Для перевірки ефективності професійно орієнтованої програми психофізичної підготовки студентів фармацевтичного профілю із переважним використанням засобів аеробіки передбачається визначення рівня соматичного здоров’я та спрямування занять на профілактику та запобігання поширених серед студентської молоді захворювань.

Література.

1. Гумен В. Вплив модифікованої шейпінг-програми на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 3. – С. 159 – 163.

2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. І. Драчук ; Вінницький держ. пед. ун-т. – Вінниця, 2001. – 198 с.

3. Разуменко Д. О. Професійно важливі особистісні якості майбутнього спеціаліста // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2001. – № 29. – С. 29 – 32.

4. Токарєва Л. О. Комплексне вдосконалення професійних якостей студента // Наука і сучасність : зб. наук. пр. – К., 2001. – Вип. 2, т. 22, ч. 2. – С. 136 – 144.