

ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті надано результати першого етапу досліджень щодо визначення стану фізичної працездатності студентів-майбутніх лікарів на заняттях фізичного виховання. Показано необхідність створення та реалізації оздоровчих технологій розвитку фізичної працездатності студентів-лікарів з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізична працездатність, збереження здоров'я, рухові якості.

Постановка проблеми. Результати останніх досліджень свідчать, що на сьогоднішній день, стан здоров'я студентської молоді значно погіршився, знизився не тільки рівень її рухової активності, але й спостерігається недостатня мотивація до занять фізичною культурою і спортом. У багатьох випадках, спрямованість та зміст занять з фізичного виховання у ВНЗ не відповідає обраній майбутній професії студентів. У зв'язку з цим, виникає необхідність створення та реалізації навчальних технологій, спрямованих на оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичних якостей, рухових здібностей, фізичної та розумової працездатності з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності.

Аналіз досліджень та публікацій. На теперішній час перед вищими навчальними закладами стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів під час їх навчання. Саме тому використання особистісно орієнтованої моделі навчання дозволяє майбутньому спеціалісту отримати якісну освіту та передбачає глибоке оволодіння знаннями й навичками самооздоровлення, розвиток рухових якостей, підвищення розумової та фізичної працездатності [13].

Для студентів медичних навчальних закладів важливість культури здоров'я, здорового способу життя, гармонійного розвитку фізичних якостей значно зростає у зв'язку з особливостями навчальної діяльності та специфікою майбутньої професії лікаря [3]. Для успішного виконання професійних обов'язків майбутньому лікарю потрібно мати достатній рівень розвитку всіх фізичних якостей сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності.

Наукові праці Г.В. Власова, О.А. Заплатіної, В.Б. Мандрикова свідчать, що найважливішою серед фізичних якостей у професійній діяльності майбутнього лікаря є фізична витривалість, яка передбачає низьку стомлюваність та високу працездатність. Оскільки фізична працездатність є комплексним поняттям і визначається значним числом чинників: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним станом, мотивацією та ін., тому висновки про її величину можна скласти тільки на основі комплексної оцінки.

Як відмічає низка авторів [2, 10, 6, 7, 11, 15, 16] на даний момент ще не визначено оптимальний рівень працездатності людського організму, тому що не існує відповідних нормативів його оцінки. У зв'язку з цим, одним з важливих завдань для студентської молоді, є розробка нормативів "динамічного" здоров'я і працездатності молодого людини, що допоможе встановити, до якого рівня в кожному окремому випадку можливо підвищити окремі компоненти фізичної працездатності.

Результати дослідження. Вивчення стану фізичної працездатності студентів-майбутніх лікарів передбачало проведення першого етапу досліджень, який включав в себе анкетування студентів I-II курсів з метою аналізу їх суджень щодо змісту та організації занять з фізичного виховання, відношення та якісної оцінки їх з боку студентів, визначення рівня мотивації студентської молоді до рухової активності та здорового способу життя.

В результаті проведеного анкетування нами було визначено, що у Національному медичному університеті імені О.О. Богомольця, для проходження дисципліни фізичне виховання на стоматологічному факультеті, до основного відділення залучено 46 студентів, що складає 100% загальної кількості опитаних; до спеціального відділення – не встановлено, щодо студентів які б займалися на спортивному відділенні, на перших та других курсах, всього – 12 осіб. Отримані показники свідчать про те, що переважна більшість студентів не мають протипоказань до активних занять фізичним вихованням та спортом, але серйозної уваги потребує питання щодо кількості студентів, які б активно та систематично відвідували спортивні секції та мали спортивну кваліфікацію і спортивні досягнення. Стосовно свого відношення до відвідування занять з фізичного виховання, студенти I-II курсів відповіли наступним чином: 36 студентів (78,2%) відзначили, що відвідують заняття з задоволенням, 6 студентів

(13,2%) поки ще не визначились у своїй оцінці, а 4 студента (8,6%) надали негативні відповіді. На наш погляд, ці відповіді взаємопов'язані з неналежним рівнем формування мотивації у студентів до занять з фізичного виховання та одноманітним характером їх проведення. Ця думка також підтверджується відповідями на питання стосовно відвідування студентами спортивних секцій. З загальної кількості опитаних тільки 12 студентів, що становить лише 26 % відвідують спортивні секції, а 34 студента (76%) зовсім не займаються спортом. Отримані дані свідчать про перевагу малорухомому способу життя, якому надає студентська молодь та її негативне ставлення до спорту, пов'язане в першу чергу, з неналежним ставленням батьків до здорового способу життя та рухової активності, нерозумінням оздоровчої цінності рухової діяльності людини на протязі життя, а також незадовільним рівнем спортивно-масової роботи кафебри зі студентством.

Щодо питання про можливість захворюваності на сезонні вірусні інфекції, нами були отримані від студентів наступні відповіді: часто хворіють 3 студента (6,5%), 1-2 рази на рік переважна частина студентів – 35 осіб (76%) і тільки 9 студентів (19%) з опитаних не хворіють зовсім. На питання, чим приваблюють студентів заняття з фізичного виховання 22 студента (47%) відповіли, що відвідують заняття з фізичного виховання з метою зміцнення свого здоров'я, 13 студентів (27%) для розвитку фізичних якостей, 11 студентів (25 %) з метою корекції своєї фігури (рис. 1).

В чому полягає ваша вмотивованість до занять фізвиховання?

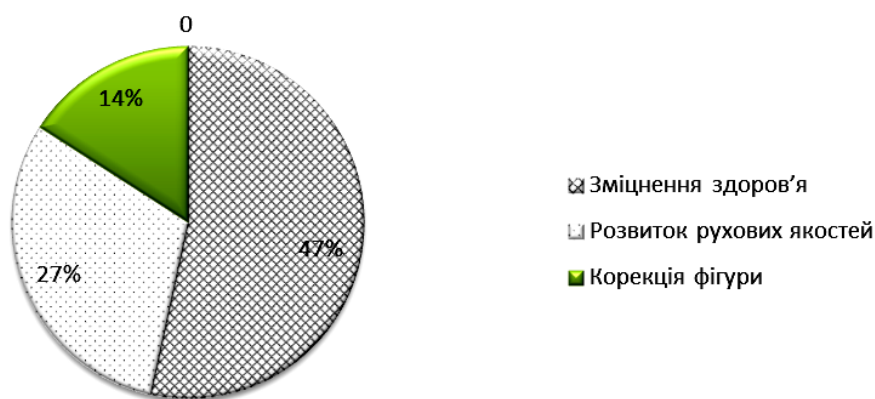


Рис. 1. Визначення мотивації студентів – майбутніх лікарів до занять з фізичного виховання

Найбільшу перевагу віддають студенти розвитку витривалості, позитивну відповідь надали 13 студентів (27%), швидкості – 12 студентів, що складає 26%, гнучкості – 10 студентів (21%), силі – 9 студентів (19%), спритності – 4 студента (7%). Аналіз відповідей студентів з даного питання потребує внесення в теоретичний розділ навчальної програми лекційних чи методичних занять, що пов'язані з загальною характеристикою фізичних якостей та методикою їх розвитку. В результаті проведення занять з фізичного виховання 22 студента (47%) частково відчувають втому, 12 студентів (26%) почувають себе втомленими, 13 осіб (27%) не відчувають ніякого фізичного дискомфорту. Представлені результати свідчать про необхідність систематичного вимірювання частоти серцевих скорочень за допомогою пульсометрії – методу, який дозволяє отримати інформацію про терміновий ефект навантаження.

Відповідно до наданих відповідей, більшість студентів віддають перевагу ходьбі та бігу – 18 студентів (39%), вправам з аеробіки 12 осіб (26%), атлетиці – 6 студентів (16,4%), грі в футбол 5 студентів (11%), фітнесу 3 студента (6,5%) та вправам з йоги – 2 студента (4%). Проведене анкетування свідчить, що активно займаються спортом 44 студента, що складає 55,7%, проявляють інтерес до спортивного життя 30 осіб (38%), байдужими до спортивних подій виявлено 5 осіб (6,3%) студентів.

Відносно відповідей на питання про самостійне виконання студентами фізичних вправ, нами були отримані такі відповіді: виконують вправи самостійно 37 студентів (78%), не завжди – 9 осіб (19%) та 1 відповідь (2%) була заперечливою, а на питання щодо ранкової гімнастики, студенти відповіли наступним чином: щоранку роблять фіззарядку тільки 8 студентів (17%), не роблять зовсім – 22 студента (46%), коли мають вільний час – 17 осіб (36%).

На питання: "Як Ви оцінюєте рівень своєї фізичної підготовленості?" студенти надали наступні відповіді – добрий рівень фізичної підготовленості має 21 студент (44%), задовільний – 18 студентів (38%), а незадовільний – 8 осіб (17%).

Щодо внесення коректив в організаційну та змістовну частину занять з фізичного виховання, студентами I-II курсів стоматологічного факультету були надані наступні відповіді (рис. 2), а саме: за необхідність їх внесення, визначилось 25 студентів (51%). Серед них – 9 студентів (18%) підкреслюють, що зміни потрібно внести в організацію проведення занять з фізичного виховання, а саме 2 студента підкреслюють про необхідність розподілу студентів на секційні заняття за їх бажанням, 13 осіб (27%) вважають доречним їх впровадження у змістовну частину занять, а 3 (6%) студента вказують на необхідність внесення змін у щільність проведення занять з фізичного виховання (рис. 3). Проти внесення будь яких коректив при проведенні занять з фізичного виховання виступають 22 студента, що становить (47%).



Рис. 2. Відповіді студентів – майбутніх лікарів щодо внесення коректив у проведення занять з фізичного виховання

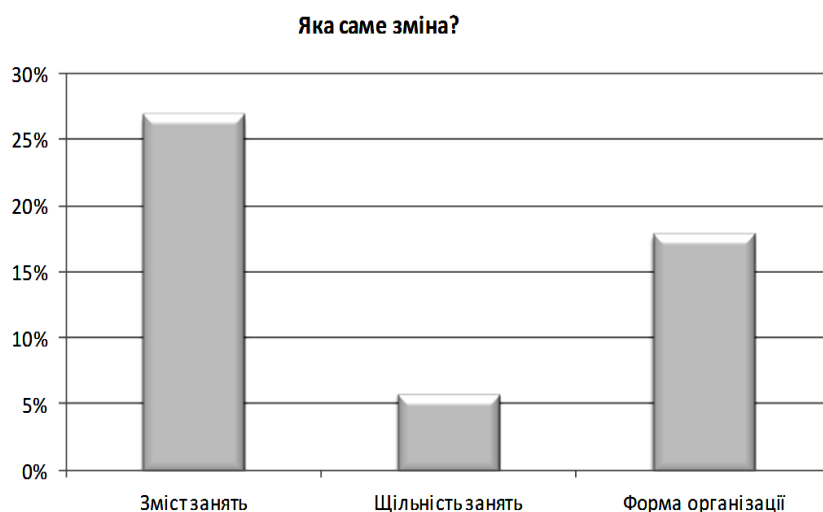


Рис. 3. Відповіді студентів-майбутніх лікарів щодо характеру змін, які потребують заняття з фізичного виховання

Відносно питання, про ставлення студентів до занять з фізичного виховання у порівнянні з іншими навчальними дисциплінами, нами були отримані наступні відповіді: 13 студентів (27%) стверджують про однакове ставлення до всіх навчальних дисциплін, які їм викладають, включаючи

заняття з фізичного виховання, 4 студента (8%) вважають, що існує нерівнозначне ставлення до фізичного виховання серед студентської молоді та 15 студентів (31%) стверджують про існування другорядної значимості та нерівноцінного відношення до фізичного виховання, як навчального предмету не тільки з боку студентів, але й викладачів інших кафедр.

Таким чином, результати проведеного анкетування серед студентів I-II курсів визначили головні питання, які потребують вирішення з метою суттєвого поліпшення навчально-виховного процесу з фізичного виховання. До них відноситься:

– Внесення змін до навчальної програми з фізичного виховання, а саме її теоретичного розділу. Передбачається, що зміст теоретичних занять буде полягати у формуванні знань у студентів про здоровий спосіб життя, стан здоров'я, компоненти фізичного здоров'я: фізичний розвиток, фізичну підготовленість, рухову активність, фізичну працездатність та фізичну форму. Це дозволить сприяти не тільки розвитку вищезазначених компонентів фізичного здоров'я на заняттях з фізичного виховання, секційних заняттях з різних видів спорту, самостійних заняттях фізичною культурою та спортом, під час активного проведення відпочинку та дозвілля, але й суттєво буде сприяти підвищенню рівня мотивації у студентів до занять з фізичного виховання та рухової активності. Навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді може бути успішним тільки в тому випадку, коли досягнення мети навчання стане домінуючим мотивом даного педагогічного процесу, а головною умовою формування мотивації є включення студентів у відповідну навчальну діяльність.

– Впровадження сучасних оздоровчих технологій у практичні заняття з фізичного виховання з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності дозволить впливати на загальну фізичну підготовленість молоді людини, її фізичну працездатність, її духовний та фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності.

– Використання в навчально-виховному процесі з фізичного виховання засобів аеробної спрямованості потребує впровадження відповідних методів медико-біологічного контролю, які дозволять викладачам спостерігати за станом фізичного здоров'я студентів.

Фізичне виховання студентів у вищому навчальному закладі є засобом впровадження фізичної культури, процесом формування загальної і професійної культури, особистості сучасного спеціаліста, системи загального і гуманістичного виховання студентства, яка забезпечує розвиток його розумових, фізичних і морально-вольових якостей. Фізичне виховання як навчальна дисципліна є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти, яке передбачає підвищення рівнів компонентів фізичного здоров'я студентів, повинно обґрунтовуватися в першу чергу реальним станом їх фізичного розвитку, станом здоров'я і фізичної підготовленості.

Використані джерела

1. Білецька С. Л. Мотивація навчання як важливий фактор пізнавальної активності студентів / С. Л. Білецька // Педагогічний процес : теорія і практика. – 2004. – № 2. – С. 310–319.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 231 с.
3. Власов Г. В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів / Г.В. Власов // Науковий журнал Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2010. – №1. – С. 29-32.
4. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навчальний посібник] / В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Волкова Н. П. Педагогіка : [навч. посіб.] / Н. П. Волкова. – [вид. 2-ге, перероб., доп.]. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
7. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Г.П. Грибан. – Київ, 2013. – 40 с.
8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М.Д. Зубалія]. – К., 1997. – 36 с.
9. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / О.А. Заплата. – Кемерово, 2007. – 24 с.

10. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учебное пособие [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : ТОВ “Поліграф-Експрес”, 2005. – 195 с.
11. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л: НВФ “Українські технології”, 2005. – 175 с.
12. Литвинова З. Н. Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза : дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук : 13.00.01 / З.Н. Литвинова. – Ставрополь, 2004. – 192 с.
13. Мандриков В.Б. Физические качества человека. Выносливость и быстрота. Методы развития и контроля. : метод. рекомендации /В.Б. Мандриков.- Волгоград, 2014. – 10 с.
14. Стригин В. В. Здоровьесбережение в современном образовательном учреждении: монография / В. В. Стригин, А. Ю. Петров. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. – 171 с. Topchieva G. O., Smovzhenko)
15. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 424 с.

Medvedeva I., Radzijevisky V.

DETERMINATION OF PHYSICAL WORK STUDENTS FUTURE DOCTORS IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL EDUCATION

In the article, findings of the first phase of research on definition of the state of the physical capacity of students - future doctors, during physical education classes, are provided. The necessity of creating and implementing health technology development of physical capacity for medical students considering their future careers is determined.

For the medical students the importance of a health culture, healthy lifestyle, and harmonious development of the physical qualities greatly increases due to the studying process peculiarities and specifics of the future medical profession. Conducted scientific research analysis shows that the most important among physical qualities for professional activity of future doctor is physical endurance, which provides low fatigue and high efficiency. As physical capacity is a complex concept and is defined by a significant number of factors, such as morphofunctional state of different organs and systems, mental state, motivation, etc., and therefore conclusions on its value could be formed only through a comprehensive evaluation.

In the meantime, optimum level of efficiency of the human body yet not determined, because there are no appropriate standards for its evaluation. In this regard, an important objective for students is to develop standards of "dynamic" health and performance of the young person, which would help to establish the extent to which level in each separate case it is possible to increase individual components of physical efficiency. Due to this, it is necessary to create and implement educational technologies aimed at improving students health recovery, increasing level of their physical skills, motor skills, physical and mental performance with regard to their future careers.

Key words: *health culture, physical efficiency, health protection, motor qualities.*

Стаття надійшла до редакції 10.09.2016