

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Демчучена І.В.

Буковинський державний медичний університет

У статті розглянута специфіка навчання студентів під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання», яка визначає напрями урахування особливостей формування культури здоров'я майбутніх лікарів у спеціальних медичних групах. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах дає можливість студентам зберегти і покращити стан свого здоров'я. Сучасна організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я багатьох студентів. Тому проблема пошуку шляхів формування культури здоров'я студентів стоїть досить гостро.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спеціальні медичні групи, студенти, майбутні лікарі.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що одна з проблем системи професійної освіти пов'язана із збереженням і зміцненням здоров'я майбутніх фахівців, долученням молоді до фізичної культури. Від сучасних студентів залежить майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно та фізично здоровими. На сучасному етапі розвитку суспільства проблема здоров'я отримала національний характер, стала предметом досліджень різних галузей науки: медицини, біології, педагогіки, психології, біомеханіки та ін.

Однак сьогодні недооцінюється роль фізичної культури у збереженні здоров'я молоді. Ураховуючи специфіку майбутньої професійної діяльності людини, необхідно враховувати стан її здоров'я. Робота лікаря відрізняється від інших професій розумовою напруженістю, одноманітністю робочої пози, певною обмеженістю рухів, навантаженням на розумові й обслуговуючі їх психічні процеси (сприйняття, пам'ять, увагу тощо).

Низька мотивація студентів до занять фізичними вправами роблять неможливим задоволення біологічних потреб організму в руховій активності як головного фактора у зміцненні здоров'я.

Оскільки фізична культура як навчальна дисципліна у вищій школі є однією із небагатьох способів формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, фактором зміцнення здоров'я, покращення фізичного і психофізичного стану студентів, то проблема пошуку шляхів підвищення її ефективності, в першу чергу, в напрямі формування культури здоров'я серед студентів, стоїть досить гостро.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на які опирається автор** свідчить, що науковці займаються проблемою фізичного виховання студентів із порушенням здоров'я, тобто таких, що були віднесені до спеціальних медичних груп [1; 3; 4]. Науковці розглядають фізичне виховання як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращення основних життєвоважливих рухових навичок, умінь і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності

людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті [5, с. 25].

Так, на думку М. Герцика, фізичне виховання слід розглядати як спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєвоважливих рухових навичок і вмінь людини. Фізичне виховання здійснюється насамперед у навчально-виховній сфері: дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних, навчально-виховних та вищих навчальних закладах [2, с. 47].

**Метою статті** визначено характеристику особливостей формування культури здоров'я майбутніх лікарів у спеціальних медичних групах (СМГ).

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Фізичне виховання у ВНЗ дає можливість студентам зберегти і покращити стан свого здоров'я, оскільки саме здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти й дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя й загального задоволення життям. Однією з причин незадовільного фізичного стану студентів та наявності негативної тенденції щодо погіршення їхнього здоров'я, у зв'язку з чим спеціальні медичні групи постійно поповнюються, пояснюється недосконалістю навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ. Сучасна організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я багатьох студентів [1, с. 55].

Заняття фізичним вихованням для студентів СМГ – це насамперед терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму, які є потужним чинником у лікуванні наявних захворювань.

Показання для занять у спеціальному медичному відділенні з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ – це наявність хронічного захворювання певного органу або системи за відсутності загострення та загрози загострення під впливом фізичних навантажень; відсутність ознак вираженої функціональної недостатності хворого органу або системи; наявність лише деяких клінічних ознак захворювання в стані відносного спокою на фоні задовільного суб'єктивного самопочуття; відсутність скарг на суб'єктивне самопочуття за сприятливої реакції організму на виконання фізичних вправ ациклічного характеру та фізичних навантажень аеробної спрямованості [3, с. 6].

До спеціальних медичних груп відносяться студенти, котрі мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру і потребують обмеження фізичних навантажень, але допущені до виконання навчальної і практичної роботи. Заняття в СМГ проводяться за спеціальними навчальними програмами.

В окремих випадках при виражених порушеннях функцій опорно-рухового, нервово-м'язового апарату і значних порушень у стані здоров'я, що перешкоджають груповим заняттям в умовах навчального закладу, студенти направляються на заняття ЛФК у лікувально-профілактичний заклад.

Основною особливістю формування культури здоров'я майбутніх лікарів у спеціальних медичних групах під час проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ є розподіл студентів у певне навчальне відділення: спортивне основне, спеціальне, що проводиться на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовки, інтересів студентів. На основі певних показників кожен студент потрапляє в одне з цих відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання.

Особливістю роботи зі студентами є урахування певного змісту і цільової спрямованості занять у кожному відділенні.

До спортивного навчального відділення (навчальні групи з окремих видів спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, що мають хорошу загальну фізичну і спортивну підготовку, а також бажання інтенсивніше займатися і удосконалювати свою майстерність у одному з видів спорту. Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, загальна єдність із спеціальною підготовкою та ін.). Студенти спортивного відділення виконують обов'язкові залікові вимоги та нормативи, встановлені для основного відділення й у ті ж терміни.

Таким чином, навчальний процес з фізичного виховання для студентів у спортивному навчальному відділенні включає в себе два взаємопов'язані змістовні компоненти:

1) базові заняття фізичною культурою, що забезпечують формування основ фізичної культури особистості.

2) спортивний компонент, що доповнює базовий і включає заняття в обраному виді спорту, враховуючи індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби.

До основної медичної групи зараховуються студенти, віднесені за результатами медичного обстеження до основної і підготовчої медичних груп, без відхилень у стані здоров'я, з достатнім фізичним розвитком і не нижчою від середнього рівня фізичною підготовкою. До підготовчої медичної групи належать студенти, які мають незначні відхилення у стані здоров'я (невелика втрата слуху, зору, туберкульозна інтоксикація, підвищений кров'яний тиск) або фактично здорові за недостатнього фізичного розвитку і низького рівня фізичної підготовленості. В основному відділенні навчальний процес спрямований на:

1) всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної фізичної, професійно-прикладної та методико-практичної підготовленості;

2) формування активного ставлення та інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття в основній групі мають помітно виражену комплексну спрямованість за типом основної фізичної підготовки, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності й діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості.

Спеціальне медичне відділення (А, Б, В, лікувальне). У спеціальне медичне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження у спеціальну групу, тобто мають тимчасові або постійні (після травм або захворювання, що не перешкоджає трудовій діяльності) відхилення у стані здоров'я та зі слабкою фізичною підготовленістю. Практичний матеріал для спеціальної медичної групи розробляється викладачами з урахуванням показань і протипоказань для кожного студента, має кореляційну і оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання.

Навчальний процес у спеціальній медичній групі має певну специфіку і переважно спрямований на:

– зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом усього періоду навчання;

– використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, спрямованих на профілактику хвороби;

– набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання.

Важливою особливістю роботи студентів у СМГ є спрямованість навчальних занять, що носить яскраво виражений оздоровчо-відновлювальний характер. Згідно науково обґрунтованим рекомендаціям студенти спеціального медичного відділення в залежності від характеру захворювання поділяються на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А формується зі студентів, котрі мають захворювання серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, з ревматичними пороками серця, хронічною пневмонією, туберкульозом легень у стадії ущільнення, залишковими явищами після перенесеного ексудативного плевриту, гіпертонічною хворобою, а також тиреотоксикозу 1 стадії. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, чітко індивідуально дозовані вправи (біг, плавання, пересування на лижах), що дозволяє вдосконалювати аеробні можливості студентів. Ефективним видом вправ у цій групі є дихальна гімнастика, оскільки показана при всіх захворюваннях серцево-судинної, дихальної, нервової системи, оскільки дихальна система тісно пов'язана з серцево-судинною та іншими системами організму і її застосування призводить до досить ефективного стабілізації психовегетативного статусу.

Дихальні вправи застосовуються в таких цілях: у якості спеціальних вправ, що сприяють нормалізації кровообігу; як засобу для зниження загального та спеціального навантаження на заняттях; для навчання правильному диханню і вмінню довільно регулювати дихання в процесі м'язової діяльності тощо. Студенти усвідомлювали, що за умови захворювання серцево-судинної системи

правильне, повноцінне дихання під час виконання фізичних вправ сприяє зниженню ЧСС та покращенню функцій серцево-судинної системи. З цією метою слід широко застосовувати циклічні фізичні вправи в повільному та середньому темпі (ходьба, біг та ін.), у яких є чергування помірних скорочень з повним розслабленням великих м'язових груп. Також фізичні вправи легко поєднуються з диханням, сприяють посиленню периферійного кровообігу, що нормалізує роботу серця й навіть полегшує його роботу, якщо вони поєднуються з повноцінним диханням.

Група Б формується зі студентів із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, з порушеннями жирового і водно-сольового обміну, а також слабозорі. Особливістю роботи студентів у цій групі є переважне використання вправ основної гімнастики, які включені до програм лікування конкретних захворювань. Ефективними вправами в даній групі є ритмічна гімнастика – вид фізичних вправ, який характеризується комплексним впливом на функціональні системи організму, можливістю широкого впливу на розвиток необхідних рухових якостей, емоційним забарвленням, завдяки музичному супроводу.

Група В формується зі студентів з порушенням опорно-рухового апарату (деформація грудної клітки, порушення постави, залишкові явища паралічу, із залишковими явищами кісткового туберкульозу, після травм верхніх і нижніх кінцівок). У цій групі переважають вправи, що вдосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загально-розвиваючі та коригуючі фізичні вправи.

Важливими також під час занять фізичною культурою зі студентами групи В і дихальні вправи, які потрібно поєднувати із загально розвиваючими. Такі вправи допомагають студентській молоді навчитися правильно дихати, формують навички, необхідні під час ходьби, бігу, виконання вправ і створюють сприятливі умови для тренування органів дихання.

У лікувальну групу або групу лікувальної фізкультури зараховуються студенти з яскраво вираженими, істотними, патологічними відхиленнями у стані здоров'я та потребують занять з фізичного виховання за програмою лікувальної фізичної культури згідно захворювання. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками.

Однією з найефективніших форми занять фізичного виховання студентів СМГ у лікувальній групі є лікувальна фізична культура – одна з основних форм організації занять фізичними вправами для студентів спеціальних медичних груп. Лікувальна фізкультура – метод лікування, що використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою для відновлення здоров'я та працездатності хворого, попередження ускладнень і наслідків патологічного процесу. ЛФК є не тільки лікувально-профілактичним, а й лікувально-виховним процесом, оскільки формує у хворого свідоме ставлення до занять фізичними вправами, прищеплює йому гігієнічні навички, передбачає його участь в регулюванні не тільки загального режиму життя, а й «режиму рухів», виховує правильне ставлення до загартовування організму природними факторами природи. Об'єктом впливу ЛФК у нашому дослідженні є студент, віднесений до лікувальної групи за станом здоров'я з усіма особливостями функціонального стану його організму. Цим визначається відмінність засобів, форм та методів, що застосовуються у практиці ЛФК, та основні особливості формування культури здоров'я майбутніх лікарів.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку.** Головною особливістю занять у спеціальному навчальному відділенні є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання різноманітних засобів фізичної культури з метою покращення фізичного, психічного здоров'я корегуванням наявних у стані здоров'я відхилень, що дає змогу досягти основної мети занять у спеціальних медичних групах – переведення студента в основну медичну групу з фізичного виховання. В основу занять фізичного виховання зі студентами СМГ покладені такі принципи: оздоровчо-профілактичний напрям занять, диференційований підхід, створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою, професійно-прикладна спрямованість занять; психологічна підготовка студентів спеціальних медичних груп до занять з фізичного виховання; поєднання урочних форм роботи із самостійною роботою студентів у позанавчальний час; оволодіння студентами спеціальних медичних груп навичками самоконтролю.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаємо в розробці спеціальних методик формування культури здоров'я майбутніх лікарів у СМГ.

### Список літератури:

1. Блавт О. З. Корекція занять у спеціальних медичних групах вузу зі студентами, хворими на сколіоз / О. З. Блавт // Теорія і практика фізичного виховання. – 2011. – № 1/2. – С. 96-110.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цюсюк, М. В. Євтушок. – Луцьк: Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Дубровский В. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / В. Н. Дубровский; 3-е изд.: испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.

**Демчучена И.В.**

Буковинский государственный медицинский университет

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

В статье рассмотрена специфика обучения студентов во время изучения дисциплины «Физическое воспитание», которая определяет направления учета особенностей формирования культуры здоровья будущих врачей в специальных медицинских группах. Физическое воспитание студентов в специальных медицинских группах дает возможность студентам сохранить и улучшить состояние своего здоровья. Современная организация физического воспитания в специальных медицинских группах является недостаточно эффективной для повышения уровня физической подготовленности и здоровья многих студентов. Поэтому проблема поиска путей формирования культуры здоровья студентов является достаточно острой.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, специальные медицинские группы, студенты, будущие врачи

**Demchuchena I.V.**

Bukovinian State Medical University

## **FORMATION OF HEALTH CULTURE OF FUTURE DOCTORS IN SPECIAL MEDICAL GROUPS**

### **Summary**

The author of the article has considered the specifics of teaching the students of discipline «Physical education» which determines the directions of accounting the features of formation of health culture of future doctors in specialized medical groups. Physical education of students in specialized medical groups enables students to save and improve the state of health. Modern organization of physical education in specialized medical groups is not effective enough for the increase of the level of physical preparedness and health of many students. Therefore, the problem of search of ways of formation of health culture of students is still topical.

**Keywords:** physical education, specialized medical groups, students, future doctors.