

Зелінський А.В.

викладач,

*ВНКЗ ЛОР «Львівська медична академія
імені Андрея Крупинського»*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Результати наукових досліджень останніх десятиріч показують необхідність розробки ефективних засобів впливу на організм, методики фізичної і психологічної підготовки студентів [4; 7; 9]. З огляду на це, завчасна підготовка молоді до обраної професійної діяльності, до окремих видів професійних робіт уже довгий час є предметом пильної уваги фахівців фізичного виховання [1; 2; 3; 5].

На сучасному етапі розвитку суспільства та медичної науки і практики медичний працівник повинен не лише володіти спеціальними знаннями, а й мати достатній рівень фізичної підготовленості, володіти високим рівнем рухових вмінь та навичок, що забезпечує психофізичну готовність майбутніх спеціалістів до професійної діяльності, дає змогу підтримання високої працездатності і творчої активності.

Метою фізичного виховання студентів медичних навчальних закладів є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психічних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальної діяльності та формування у верств населення престижності здоров'я.

Дослідження Л.П. Пилипей [8], вказують, що 2 години обсягу тижневого рухового режиму не дають відчутного поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості. Оптимальними є 4-10 годин рухової активності. Це основний і найбільш дієвий засіб впливу на ступінь фізичної підготовленості й оптимізації психофізичного стану для успішного навчання студентів. Такий обсяг рухової активності може бути забезпечений лише через правильну організацію самостійних занять фізичною культурою серед студентів медичних навчальних закладів.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і працівників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття зменшують нестачу рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після перевтоми, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини.

Завданням правильної організації самостійної роботи з фізичного виховання є досягнення усвідомлення студентами принципів, методів й форм проведення самостійних занять, основних принципів планування й дозування фізичного навантаження при самостійних заняттях. Також в ході самостійної роботи студенти мають навчитись, з урахуванням індивідуальних особливостей, правильно вибирати системи оздоровлення свого організму, способи й методи контролю за його станом, засоби для самостійних занять.

Спеціалісти вважають, що для того, щоб отримати бажаний рівень фізичної підготовки, мінімальні витрати енергії під час виконання вправ повинні становити 300-500 ккал. Найбільш затратними є біг з досить великою швидкістю (9-13 км/год – витрачається 600-1000 ккал/год), їзда на велосипеді (9-15 км/год – 600-1100 ккал/год), ходьба (130 крок./хв – 390 ккал/год), баскетбол, теніс, футбол тощо. Під час занять кількість повторень одних і тих же вправ повинно становити 20-50% від максимальної кількості повторень протягом 15-30 секунд [6, с. 29].

Таким чином, систематичні самостійні заняття студентів фізичною культурою ефективно сприяють досягненню високого рівня функціонування та надійності нервової, серцево-судинної, м'язової системи, зорового та слухового аналізаторів. А також, таких необхідних якостей для медичного працівника, як загальна витривалість, спритність і координація рухів, швидкість реакції, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість тощо.

Список використаних джерел:

1. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.А. Антікова // Матеріали ІІ всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – Київ-Луцьк: Вежа. – 1996. – С. 209-213.
2. Виленский М.Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 11-13.

3. Губка П.І. Мотивація до оздоровчої діяльності студентів./ П.І. Губка, В.І. Іванов, О.Д. Корнієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 12. – С. 15-20.

4. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладах освіти / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХГП), 2002. – № 22. – С. 23-28.

5. Ильинич В.И. Средства физической культуры и спорта в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности: перспективы разработки проблемы / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 15-16.

6. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 131 с.

7. Павлов В.И. Педагогическая система физической подготовки врача-стоматолога / Павлов В.И. Дис. канд. пед. наук. – Саратов, 2000. – 145 с.

8. Пилипей Л.П. Особливості організації навчально – виховного процесу студентів Української академії банківської справи. Зб. наук. праць [«Педагогічні основи навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти України»]. – Харків, 2004. – С. 175-181.

9. Coleman M., Skeen P. Play, games and sport: Their use and misuse. A development perspective education. 1985. Vol. 61, № 3. P. 192-198.