**ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

**АНГЛОМОВНИХ СТУДЕНТІВ**

**Сушецька А.С., Лукавенко О.Г.**

Нормальна життєдіяльність людини, включаючи працю, відпочинок,розумову діяльність та інше, можлива лише тоді, коли фізіологічні механізми адаптації спрямовані на оптимізацію здоров'я та організм може адекватно пристосовуватися до різноманітних умов зовнішнього середовища. Фізична працездатність є спеціальним поняттям фізіології праці і спорту, її

дослідження все ширше впроваджується в сучасну клінічну медицину.

Практична й наукова актуальність цієї проблеми полягає в потребі зберегти та поліпшити працездатність людини і у такий спосіб підвищити якість її життя. Висока стійка працездатність формується під час адаптації організму та індивідуального тренування людини, під час якого адекватно функціонують різноманітні системи й регуляторні механізми. Фізична працездатність проявляється в різних формах м'язової діяльності. Її визначення та оцінка потрібні при вирішенні таких практичних завдань :

– визначення функціональної здатності й толерантності до фізичного навантаження здорових і хворих людей;

– професійної придатності людини у видах діяльності, пов'язаних з високою фізичною активністю;

– організація рухових режимів пацієнтів лікувальних установ і центрів реабілітації;

– встановлення ризику серцево-судинних захворювань;

– оцінка результатів лікування;

– оцінка фізичного тренування;

– проведення лікарської експертизи;

– підготовка спортсменів.

На сьогодні в університеті навчається майже 4 тис іноземних студентів,причому третина з них – жінки. Найбільша кількість англомовних студентів приїхали з Індії, Марокко, Нігерії та Єгипту. Це країни з тропічним, субтропічним та екваторіальним кліматом. Після переїзду до нашої країни, де клімат континентальний, з різким переходом від спекотного літа до холодної зими, студенту потрібна так звана акліматизація. У цей час відбувається зниження захисних сил організму та його фізичної працездатності.

Курс фізичного виховання сприяє :

– різнобічному розвитку організму, збереженню й зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, розвитку важливих психомоторних та фізичних якостей майбутніх фахівців медичної галузі;

– формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні і підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх організаційно-методичних форм зайняття фізкультурно-спортивною діяльністю;

– формування навичок самостійної організації дозвілля з використанням засобів фізичної культури і спорту.

Таким чином, фізичні навантаження допомагають нормалізувати діяльність різних систем організму, підвищити імунітет. Участь у різноманітних спортивних змаганнях сприяє покращенню стосунків між студентами, появі нових друзів, формуванню командного духу. Усе це, своєю чергою, призводить до поліпшення психологічного та соматичного здоров'я студентської молоді, що значно підвищує рівень фізичної працездатності.

Література:

1. Кожина А.М. Социально-психологические проблемы адаптации иностранных студентов, обучающихся на английском языке, к учебной деятельности в вузе / А.М. Кожина,

С.А. Красникова, Т.М. Макаренко // Сучасний стан, проблеми та перспективи навчання у ХНМУ : матеріали XLV навч.-метод. конф., Харків, 17 листопада 2017 р. – Харків : Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, 2011. -С. 15-18

2. Кузнецова В.В Коммуникативно-речевая компетенция – основа профессиональной культуры учителя / В. В. Кузнецова // Человек и образование. – 2010. – № 2 (23). – С. 71–73.

3. Лікувальна фізкультура і лікарський контроль/ за ред. В.А Єпіфанова, Г.Л. Апанасенко, - Москва, 2011

4. Лукавенко О.Г. Специфика адаптации иностранных учащихся с разным уровнем здоровья и физической подготовленности к занятиям по физическому воспитанию в ХНМУ / О.Г. Лукавенко, С.В. Лапко, О.Г. Корчевська // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 39–42.

5. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. - Київ : Олімпійська література, 2010. – 206 с.

6. Сметанський. М. Проблема професіоналізму у вищій школі / М. Сметанський // Вища освіта України. – 2006. – № 2. – С. 67–72.