УДК: 616.71:613.86:378.61

КОРЕКЦІЯ РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

СТУДЕНТІВ – МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Олена Лукавенко.

Харківський національний медичний університет.

**Анотація** У статті розглянута наукова проблема, яка являє собою суперечність між рівнем здоров’я, фізичною підготовленістю студентів, які здобувають вищу медичну освіту та професійними вимогами до випускників ВНЗ. Чинна система фізичного виховання у вищих закладах освіти не в повній мірі враховує вимоги професії до психофізичної підготовленості студентів. Мета дослідження полягає в теоретичному, методичному, експериментальному обґрунтуванні психофізичної підготовки студентів медичних спеціальностей оптимізованими засобами і методами фізичного виховання та спорту. В експерименті прийняли участь 40 дівчат (20 студенток медичного університету, 20 студенток університету ім..Каразіна) медичних спеціальностей ІІ курсу.

**Ключеві слова**: психофізична підготовка, здоров’я, спорт, методи, форми, засоби, виховання, студенти, калланетики.

**Постановка проблеми.** Дослідивши наукову проблему, яка являє собою суперечність між рівнем здоров’я, фізичною підготовленістю студентів, які здобувають вищу медичну освіту, та професійними вимогами до випускників ВНЗ, можна зробити висновок, що чинна система фізичного виховання у вищих закладах освіти не враховує вимоги професії до психофізичної підготовленості студентів. У ВНЗ спостерігається погіршення функціональних можливостей студентів, збільшується кількість юнаків та дівчат, які навчаються у спеціальних медичних групах. Фізична підготовленість студентів знаходиться на низькому рівні і не відповідає вимогам спеціальності, що потребує необхідність переглянути існуючи системи професіонально прикладної фізичної підготовки.

Залишається недостатньо вивченою проблема застосування ефективних засобів фізичного виховання та їх оптимального співвідношення з метою адаптації студентів до умов навчально-професійної діяльності.

У дослідженнях, проведених вченими переконливо доведена ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів-медиків у формуванні професійно значущих фізичних і психофізичних якостей, стійкості організму до професійних захворювань, підвищенні рівня фізичної та професійної підготовленості, успішності освоєння професії і подальшого вдосконалення в ній [6].

Разом з тим практично повністю відсутні дослідження, спрямовані на формування особистості, її духовності, культури, що є особливо важливим на сучасному етапі розвитку суспільства. Є лише окремі роботи в яких було обґрунтовано необхідність застосування засобів ППФП у становленні фізичної культури особистості молодого фахівця, але пропонується це здійснювати на тлі формування комплексу професійно важливих якостей [9,10].

Аналіз спеціальної літератури показує, що опубліковані роботи за напрямом професійно-прикладної фізичної підготовки, фактично не відображають відомості, що стосуються методики організації і змісту процесу фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів, відсутні чіткі критерії що до використання у самостійних заняттях фізичною культурою оздоровче – тренувальних програм, заснованих на моніторингу фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, що значно ускладнює педагогічний процес з фізичного виховання [7].

 Згідно низки наукових досліджень [3,8], на перший план сьогодні виходить проблема пошуку нових форм занять з фізичного виховання, а саме: бодіфлекс, пілатес, система калланетики.

В зв’язку з розвитком новітніх технологій в сфері фізичного виховання доцільним може бути їх використання в оптимізації підготовки студентів медичних спеціальностей.

Виходячи з вище сказаного, використання новітніх технологій фізичної культури для підготовки високо кваліфікованих фахівців в галузі медицини (на прикладі системи калланетики), є актуальним. Дане дослідження присвячено вирішенню цієї проблеми.

**Мета** нашого дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні методики психофізичної підготовки студентів медичних спеціальностей **засобами і методами** системи калланетики.

Завдання дослідження:

- порівняти показники фізичної підготовленості студенток ХНМУ з ХНУ.

- порівняти показники урівноваженості нервової системи за величиною помилки у відтворені заданих часових проміжків у студенток ХНМУ і ХНУ (модифікований тест «минутка»).

 Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Проведення педагогічного експерименту.

3.Психофізичні методи дослідження та тестування фізичної підготовленості.

4. Методи математичної статистики.

**Організація дослідження, проведення та їх обговорення:** У дослідженні брали участь 40 студенток ІІ курсу (20 - харківського національного медичного університету, 20 – харківського національного університету ім.. Каразіна).

Студентки медичного університету займалися по типовій робочій програмі навчальної дисципліни «фізичне виховання», яка передбачає проведення обов’язкових аудиторних занять в обсязі 80 практичних занять.

Студентки національного університету займалися по програмі розробленої за для занять по системі калланетики в обсязі 128 практичних занять.

Заняття по системі калланетики вважаються досить високоефективними і сприяють швидкому зниженню ваги, обсягів тіла і підтягування м'язів. До того ж, вправи калланетики прияють активізації імунної системи людини.

Фізіологічний ефект від калланетики досягається завдяки тому, що при статичній довготривалому навантаженні на м'язи підвищується рівень їх метаболізму - тобто, зростає швидкість обміну речовин. У порівнянні з циклічними навантаженнями, це набагато результативніше.

Завдяки таким вправам спалюється велика частина калорій, і не відбувається нарощування м'язової маси. Самі м'язи наводяться в естетичну форму. Комплекс занять сприяє зміцненню всіх людських м'язів – черевного преса, спинних м'язів, ніг і рук, стегон і сідниць, плечей [3].

Кожна вправа калланетики розроблено таким чином, що одночасне навантаження отримують одразу всі м'язи тіла.

Принципова відмінність калланетики від інших видів фізичного навантаження в тому, що під час занять м'язи не скорочуються, а, навпаки, розтягуються. Під час виконання вправи м'яз застигає в розтягнутому вигляді на 40-60 секунд. Для утримання такого становища, м'язу необхідна енергія, яку вона бере зі своїх запасів.

Кожний м'яз в спокійному стані має певну форму і розмір. Рух м'язу полягає як у її скороченні, так і в розтягуванні. А для вчинення будь-якого руху потрібна додаткова енергія. Коли м'яз скорочується, вона зменшується в довжину і збільшується в ширину. Коли ж м'яз розтягується, її волокна подовжуються, і вона стає довшою і тоншою за ширину.

У цьому й полягає секрет калланетики – енергія витрачається на розтягнення м'яза. Крім того, енергія витрачатися на утримання м'язи в такому положенні. Такі вправи не менш, а іноді і більш ефективні, ніж активні рухи.

Обстеження проводились на базі кафедр фізичного виховання ХНМУ та ХНУ.

Методика статистичної обробки результатів.

Всі отримані в ході експериментального дослідження дані піддавалися обробці з використанням загальновідомих методів математичної статистики [1].

 Розраховувалися наступні показники:

   - Середнє арифметичне;

m - помилка репрезентативності середньої арифметичної;

 t-критерій Стьюдента.

Після опрацювання отриманих даних, результати приводимо у таблиці: ми спостерігаємо, що студентки національного університету мають кращі показники фізичної підготовленості, ніж студентки національного медичного університету. Тому у попередніх висновках ми можемо відмітити загальний позитивний вплив занять по системі калланетики.

 Таблиця 1

Середні значення показників фізичної підготовленості студенток ІІ курсу ХНМУ і ХНУ ().

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестова дисципліна | ХНМУ (n-20) | ХНУ(n-20) | t | p |
| Показники |  |  |  |  |
| Згинання розгинання рук в упорі лежачі. | 18,3 | ±0,9 | 20,7 | ±0,6 | 1.43 | >0,05 |
| Стрибки на скакалці. | 106 | ±1,4 | 105 | ±1,2 | 0.55 | >0,05 |
| З упору присів упор лежачі. | 32,2 | ±0,96 | 37,2 | ±0,48 | 2.08 | <0,05 |
| Човниковий біг 4×9м. | 11,6 | ±0,07 | 11,3 | ±0,08 | 2.83 | <0,05 |

 Таблиця 2

Показник урівноваженості нервової системи за величиною помилки у відтворенні заданих часових проміжків у студенток ІІ курсу ХНМУ і ХНУ ()..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ХНМУ | ХНУ | t | p |
| Середня величина помилки в 10 спробах, с | 24,0 ± 5,0 | 19,0 ± 2,0 | 4,7 | р<0,05 |

Показник рівня врівноваженості нервової системи розраховується як середня величина помилки в 10 спробах за формулою: А= (С), де м-величина помилки в кожній спробі [11].

Оцінка точності відтворення часових інтервалів в кожен конкретний період розвитку особистості є наслідком його життєвого досвіду і генетично обумовленої біорітмологічної індивідуальності, що спирається на динамічні характеристики соматичного і нервового функціонування. У дорослих добре адаптованих осіб у стані комфорту сприйняття суб’єктивного часу наближене до метричного. Адекватність відображення реального часу у свідомості людини є необхідною передумовою успішної адаптації до умов середовища, що змінюється.

При виконанні тесту студенти ХНУ у більшості випадків мали менший показник помилки у відтворенні заданих проміжків часу ,що відображено на наступному графіку.

с

Рис 1. Середня величина помилки сприйняття реального часу заданої проби, с

**Висновки.**

Результати дослідження свідчать, що величина помилки у відтворенні заданого часового відрізку у студентів ХНУ менша, ніж у студентів ХНМУ. Це вказує на те, що студенти, які займаються калланетикой, мають меншу ступінь емоційної напруги, так як вони свідомо ставляться до фізичних навантажень у вигляді вправ за системою калланетики, яку вони обрали як спеціалізацію.

Результати дослідження дозволяють констатувати виражений загальний позитивний вплив систематичних занять системи калланетики на фізичний розвиток, фізичну працездатність. Тому що програма занять системи калланетики, сприяє створенню гармонійного балансу між розумом і тілом, дозволяє знайти хорошу фізичну форму і уникнути травм, розвиває здатність людини зосереджуватися на собі.

Очевидно, що поширене залучення студентів до занять калланетикой буде сприяти оптимізації їх подальшого фізичного розвитку та поліпшенню стану здоров’я в цілому.

**Annotation**. Lukavenko O.G. Scientific problem in the contradion between the health level, physical preparation of students who receive medical education and professional duties to graduates of higher educational establishment. This system of physical education at higher educational establishment doesnot responsible for the professional duties to psychophysical preparation of the students. The object of reseach in theoretical, phychophysical preparation of medical university student by optimiseb methods and methods of physical education and sport. 40 young girls who are the second year students (20-KhNMU, 20-KhNU) took part at the experiment.

**Key words:** psychophysiological education, health, sports, techniques, forms, tools, education students, callanetics.

Література:

1. Ашанин В.С. Компьютерные тесты оценки когнитивных способностей спортсменов / В.С. Ашанин // Слобожанський науково-спортивний вісник – Х., 2002. – № 5. – С. 164–166.
2. Бобырева М.М. Совершенствование методики профессионально – прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Бобырева Марина Михайловна. Алматф, 2008. – 37 с.
3. Вейнберг Р.С. Психологія спорту: Підручник [Текст] / Р.С.Вейнберг, Д.Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001. -334 с.
4. Герасимова И.М. Новые виды спорта на занятиях физического воспитания со студентами высших учебных заведений / И.М.Герасимова, О.Т. Хасамутдинова // Сб.ст IXмеждун. науч. конф. – Белгород, 2013. – С.79-85.
5. Головачук В.В. Фізична підготовленість як засіб підготовки високо кваліфікованого майбутнього фахівця / А.М, Медвідь, В.В.Головачук / / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип.91, Т.-1.Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.Чернігів – 2011р.- С. 100-102.
6. Губка П.І. Професіональна прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості / П.В.Губка., О.В.Лупало., С.Г. Копчикова. - Полтава :Світ медицини та біології. №1 2012.- С54-58.
7. Изаак С.И Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоров’я населения, физического развития детей, подростков и молодёжи в рамках соціально-технического мониторинга: Мастер пленума Научного сонета по экологии человека и гигиепне окружающей среды РАМН и МЗ РФ.- Москва., 2003, - С. 145-156
8. Корчевська О.Г. Влияние упражнений системы калланетика на улучшение физического развития и двигательных качеств студенток. / О.Г.Корчевська., О.Г.Лукавенко. – Львів : Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. (Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю) 2014. – С126-129.
9. Куліш Н.М. Специфіка використання інтерактивних методів навчання у процесі професійної підготовки фахівців фізичної реабілітації. / Н.М.Куліш. – Чернівці : Матеріали VІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання та спорту у навчальних закладах України». – Чернівці 2012. – С. 27-30.
10. Кожевнікова Л.К Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно – прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету // Мат. міжнародної наук. практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров’я нацiї - нова епоха, нова генерація". - Миколаїв, МДПУ, 2002. - С.100-105.
11. Коробчанський В.О. Гігієнична психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці / В.О. Коробчанський. – Харків. – 186 с.
12. Холодов. Ж. К. Теория и методика физического воспитания

и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.