

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ

М.И. Евстигнеева, Л.Д. Батищева, Л.Е. Деньгова

Ставропольская Государственная Медицинская Академия, г. Ставрополь, Россия
evstigneev.igor@mail.ru

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он характерен большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда значительных физических усилий и выносливости. Работа ночью, а иногда и круглосуточно, стрессовые ситуации, психоэмоциональные и физические нагрузки негативно воздействуют на состояние здоровья врачей.

Сегодняшние абитуриенты по уровню своей физической подготовленности гораздо ниже, чем абитуриенты прошлых лет. Также низок и уровень культуры отношения к своему здоровью и уровень двигательной активности. К концу обучения физическая подготовленность студенческой молодежи существенно ухудшается, а заболеваемость увеличивается. Отсутствие существенных положительных изменений в функциональном состоянии молодого организма в период обучения в вузе отмечают многие авторы (В.К. Бальсевич, В.В. Мандриков и др.).

В этой связи повышается актуальность внедрения новых представлений, технологий и методик проведения занятий по физической культуре в медицинском вузе, которые для основной массы студентов являются единственным средством увеличения двигательной активности, стимулирующим физическую и умственную работоспособность, активизирующим психологические процессы, оказывающие положительное влияние на учебную деятельность.

Повышение эффективности физического воспитания студентов, освоение новых высоких технологий воспитательно-образовательного процесса, необходимость модернизации системы общего образования в сфере физической культуры является важнейшей проблемой современности. Анализ существующего состояния физического воспитания студентов медицинских вузов свидетельствует о несоответствии между современными, постоянно возрастающими потребностями жизни и уровнем физкультурной образованности выпускников медицинских вузов. Несоответствие уровня компетенции выпускников медицинских вузов современным требованиям, недостаточная профессиональная компетентность, отсутствие необходимых знаний и умений у студентов в сфере физической культуры как основы активной деятельности в повышении уровня своего здоровья и будущих пациентов требует серьезного научно-методического обеспечения образовательного процесса, новых эффективных технологий воздействия на формирование физической культуры личности.

Снижение интереса к занятиям физическими упражнениями, проводимыми в традиционной форме, часто в авторитарном стиле преподавания, без учёта желаний и потребностей студентов, слабая постановка учебно-педагогического процесса требует разработки, обоснования и применения новых инновационных подходов к развитию физкультурного образования студентов. Решение проблемы эффективного развития физкультурного образования студентов позволит создать условия для становления профессионально компетентного специалиста, способного успешно применять свои знания, умения и навыки в профессиональной деятельности.

Студенты-медики, в отличие от студентов других вузов должны знать:

– физиологическую роль физической культуры в профилактике заболеваний, повышении умственной работоспособности и успеваемости, пролонгировании жизни, предупреждении преждевременного старения;

- методы реабилитации пациентов средствами оздоровительной физической культуры;
- методы коррекции биологического возраста;
- основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания.

Кроме этого они должны уметь:

- сохранять и улучшать здоровье населения путем обеспечения высокого качества оказания лечебно-профилактической, медико-социальной помощи и диспансерного наблюдения;
- правильно назначать двигательный режим пациентам с разным уровнем здоровья; объяснять, какие физические качества необходимы каждому конкретному пациенту, с помощью каких средств и методик их возможно развивать и поддерживать;
- на научной основе организовывать спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу в коллективах.

Интенсификация учебного процесса в вузах, предельная интеллектуальная активность приводят к значительному нервно-психическому напряжению и к накоплению общего утомления. Показатели функционального состояния систем организма студентов, умственная и физическая работоспособность, уровень успеваемости существенно снижаются и, как следствие, возрастает уровень соматических заболеваний современных студентов.

У студентов медицинских вузов занятость учебными делами превышает занятость студентов в вузах других профилей; в медицинские вузы поступают юноши и девушки, имеющие более низкий уровень физической и функциональной подготовленности, чем во многие другие. Усугубляет ситуацию недооценка социальной, воспитательной, оздоровительной и профессиональной значимости предмета «Физическая культура» преподавателями других дисциплин в медицинских вузах, по школьной привычке считающих физическую культуру «второстепенным» предметом, а не основным средством оздоровления и преодоления отрицательного воздействия умственной и эмоциональной перегрузки студентов.

А между тем, занятия по физической культуре позволяют молодому человеку в учебно-воспитательном процессе адаптироваться к вынужденной рабочей позе, длительным теоретическим и практическим занятиям по другим дисциплинам, разнообразной эмоциональной обстановке с помощью наработанных комплексов физических упражнений, методов рекреации и реабилитации. Тем не менее, процесс физического воспитания студентов медицинских вузов требует постоянного совершенствования, повышения значимости этого предмета, формирования позитивной мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, что становится важнейшей потребностью в системе учебных занятий и профессиональной подготовки будущего врача.

Преподавателям по физической культуре целесообразно акцентировать внимание на создание у студентов стереотипов правильного поведения, привычки к здоровому образу жизни, соответствующих мотивов и потребностей к проведению активного досуга и самосовершенствования.

Анализ литературных источников свидетельствует, что только 12% студентов владеют высоким уровнем знаний и умений здорового образа жизни, а знакомы с понятием «здоровый образ жизни» – 38,2%. Регулярно употребляют алкогольные напитки 67,2% студентов; 43,8% девушек курят; 60% не имеют представления о правильном рациональном питании; 78,4% студентов страдают гиподинамией; 34% студентов не знакомы с принципами закаливания организма, в связи с чем они не используют это средство физического воспитания (Мелешкова Н.А., 2005; Мандриков В.Б., 2000, Трещева О.Л., 2003, Герчак Я.М., 2007).

Совершенствование физического воспитания студентов медицинских вузов невозможно без обеспечения достаточного уровня образованности студентов в сфере физической культуры, увеличения объёма знаний и практических умений, изменения дисбаланса

между физическим и интеллектуальными составляющими учебного процесса. На преодоление ограниченности методологических конструкций, связанных с развитием только двигательных способностей занимающихся указывают ведущие специалисты в области физической культуры (М.Я. Виленский, 1996, 2000; Л.И. Лубышева, 1993; А.П. Матвеев, 1997; В.Н. Курьсь, 1998, 2002; Г.М. Соловьёв, 1998; В.П. Лукьяненко, 1998, 2002).

Больше чем кому-либо необходимо знать о физической культуре и ее средствах именно медикам, так как средства физической культуры и двигательный режим они должны использовать не только для укрепления своего здоровья, но и назначать своим пациентам. С помощью мышечной коррекции можно предупреждать развитие многих болезней на самых ранних стадиях. Специалисты-медики обязаны давать правильные рекомендации по использованию средств физической культуры, как для здорового, так и для больного организма или находящегося в стадии предболезни. Врач должен не только рекомендовать пациенту занятия физическими упражнениями, но четко составить для него индивидуальный двигательный режим с необходимыми именно ему средствами физической культуры.

В настоящее время недооценивается значимость грамотности будущих работников здравоохранения в области физической культуры, особенно в вопросах методики использования средств физического воспитания для поддержания высокого уровня работоспособности, профилактики заболеваний, влияния на биологический возраст и продолжительность жизни.

Для повышения социальной, воспитательной, оздоровительной и профессиональной значимости предмета «Физическая культура» в медицинских вузах необходимо:

- занятия по физическому воспитанию рассматривать как основное средство оздоровления организма студентов и преодоления отрицательного воздействия умственной и эмоциональной перегрузки;

- постоянно совершенствовать содержание образования, направленное на формирование профессиональной компетентности в области профилактической медицины, пролонгирования жизни, уменьшения биологического возраста;

- формировать у студентов потребность в здоровом образе жизни;

- научить студентов регулировать своё психоэмоциональное состояние.

Повысить эффективность процесса физического воспитания студентов в медицинских вузах невозможно односторонними подходами. Рациональное планирование занятий по физическому воспитанию должно быть направлено на профессиональное становление будущих врачей, на преодоление недостаточной активности студентов по сохранению и укреплению индивидуального здоровья; на появление ответственности за свою жизнь, на развитие способности аналитически, самостоятельно и творчески мыслить при оперировании накопленными знаниями.

Литература

1. Артеменков, А.А. Изменение вегетативных функций у студентов при адаптации к умственным нагрузкам / А.А. Артеменков // Гигиена и санитария. – 2007. – №1. – С. 24–26.

2. Ахмерова, С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – № 2. – С. 37–40.

3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2003. – 351 с.

4. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов / М.Я. Виленский. – М., 1995.

5. Лубышева, Л.И. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – №1, – 2001. – С. 8–16.

6. Мандриков, В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физической воспитания и образования студентов медицинских вузов / В.Б. Мандриков. – Волгоград, 2001. – 322 с.
7. Физическая культура и здоровье: Учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – С. 191.