

education / T.A. Glazko, A.B. Glazko // Physical education, sport and health at the university: I International research-to-practice (intramural – extra-mural) conf. collection of articles December 13, 2017 – Moscow : RUT (МИИТ), 2017. – P. 117 – 123.

2. Glazko, T.A. Swimming and hydrokinesiotherapy as a means of the rehabilitation of students with scoliosis / T.A. Glazko, E.S. Vanda // Swimming V. Researches, training, hydrorehabilitation. – under the editorship of A.V. Petriajev – St.Petersburg: Publishing “Petrograd”, 2009. – P.132–135.

3. Vanda, E.S. The impact of the lessons with selecting focus on the physical state of female students with scoliosis / E.S. Vanda // Human’s health: ecological, medical, pedagogical aspects: International research-to-practice conf. collection of articles Vitebsk, October 17-18, 2003, Vitebsk: EE “VSU named after Masherov” , 2003 – P.227-231.

4. Glazko, T.A. Methodological support in organizing the process of physical education of female students with scoliosis / T.A. Glazko, E.S. Vanda // East – Belarus – West: Cooperation on health formation and promotion: International symposium collection of articles, Brest, October 24-28, 2007 / Brest State University; edit. board: A.N. Gerasevich [etc.]. – Brest: Alternativa, 2007. – P.90-91.

5. Vanda, E.S. The peculiarities of the methodological approaches to the formation and correction of posture in female students with scoliosis // E.S. Vanda // Quarterly *Journal of Research and Practice “Mir sporta”*. – 1(18) – P. 68-71.

УДК 796.011.1: 61-057.875

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Ванда Елена Сергеевна,

доцент кафедры физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет,

г. Минск, Беларусь

Аннотация. Контрольные упражнения, важная составляющая процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков. Осуществляя данный подход, необходимо учитывать имеющиеся у студентов заболевания, а также профессиональную патологию медицинских работников.

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная патология, контрольные упражнения.

Abstract. Muscular endurance tests serve as an important constituent aspect of professionally-applied physical training of medical students. By carrying out such an approach, it’s necessary to take into account diseases that students have, as well as professional pathology of medical specialists.

Index terms: professionally-applied physical training, professional pathology, Muscular endurance tests.

Введение. Труд медицинских работников со свойственной ему, прежде всего, высокой умственной нагрузкой, принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Ситуации, когда необходимость принятия неотложного единственно-правильного решения, сопряжена с дефицитом информации и времени, возможными сложностями коммуникативных и межличностных отношений (врач – пациент), обуславливает его высокое нервно-эмоциональное напряжение [1].

Кроме того, для всех представителей медицинских специальностей, важным является обладание высокой работоспособностью, обусловленной физическим качеством – общей выносливостью; навыка правильной осанки. Не менее важны узконаправленные требования к уровню физического состояния организма медицинских работников. Так, преимущественным для врачей-терапевтов, педиатров, хирургов, стоматологов, является – развитие психофизиологических качеств:

- концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти;

- дисциплинированность;

- эмоциональная устойчивость и воля;

- самообладания, решительности;

- стойкости;

- быстроты зрительного различия реакции;

- подвижности нервных процессов;

- умения расслаблять мышцы [2].

Специальными физическими качествами являются: динамическая и статическая выносливость основных мышечных групп; координация движений; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В жизнедеятельности человека, физическая активность одна из самых распространенных видов деятельности, она разнообразна и представлена различными проявлениями силовых, координационных и других качеств. Успешность, высокая продуктивность и эффективность профессиональной деятельности медицинского работника находится в прямой зависимости от состояния его здоровья, а именно от уровня функционального состояния (прежде всего кардиореспираторной системы) и физической подготовленности. Одним из средств, способствующих повышению профессиональной работоспособности, производительности труда, успешности в профессии является физическая культура и спорт [3].

В свою очередь, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), как один из основных разделов физической культуры, является процессом «подготовки и адаптации» к выбранной специальности, особенностям

ее влияния на организм человека посредством освоения прикладных двигательных умений и навыков.

Согласно «теории переноса тренированности» неоспоримо доказано, что в ее основе лежит **прямой перенос навыка** сформированного в одной области человеческой деятельности, его последующее и непосредственное влияние на результаты овладения навыками и умениями со сходной координационной и двигательной структурой в новых сферах.

Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями [4]. Любая трудовая деятельность влечет изменение функционального состояния организма или изменения в работе отдельных органов. Возникает необходимость в модулировании физической работы, применять различные тренажеры и тесты. Самым эффективным в этом отношении является метод спортивной тренировки [5]. Если об арсенале средств ППФП известно большому числу специалистов, создано немалое количество работ, то о способах определения уровня и степени развития культивируемых качеств имеющих профессионально-прикладное значение, автором статьи сведений не найдено. В то время, как очень важно знать о степени формирования культивируемых профессионально-прикладных качеств и навыков. Особенно, когда речь идет о занимающихся, имеющих различные заболевания.

Цель – работы, произвести подбор контрольных упражнений для студентов-медиков специального учебного отделения, в полной мере отображающих развитие физических качеств, навыков, имеющих профессионально-прикладное значение.

Материалы и методы. В Белорусском государственном медицинском университете на базе кафедры физического воспитания и спорта, специалистами, работающими со студентами, имеющими различные заболевания и отнесенными к специальному учебному отделению были проведена работа по подбору контрольных упражнений для студентов.

Результаты и их обсуждение. Анализ противопоказаний к занятиям физической культурой при заболеваниях распределенным по группам А, Б, В (табл.) показал, что при всех нозологических формах, противопоказанными упражнениями, отдельными положениями частей тела, спортивными элементами, в подавляющем большинстве являются одни и те же локомоции.

Группы комплектования по нозологическим формам (группам заболеваний)

Группа «А»	Группа «Б»	Группа «В»
Заболевания		
-сердечнососудистой и дыхательной систем;	-органов брюшной полости (заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит,	-нарушения опорно-двигательного аппарата;

-нарушения функций нервной и эндокринной систем; -ЛОР-органов; -органов зрения	хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.); -органов малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек	-снижение двигательной функции
--	---	--------------------------------

Так, если сравнивать противопоказания при сколиотической болезни (группа В) с аналогичными при заболеваниях, отнесенных к группе А и Б, то общим для всех групп является:

- скоростно-силовая физическая нагрузка, (бег и прыжки), противопоказанные для группы В;
- ускорения, бег (особенно на короткие дистанции) – для группы А;
- прыжки, длительное выполнение упражнений в положении стоя – для группы Б.

Дальнейшее изучение этого вопроса подтверждало уже полученные данные проведенного сравнения. Например, одинаково противопоказанными, или применяемыми с большими ограничениями, при заболеваниях всех групп, являются упражнения: с резким изменением положения головы, туловища и конечностей (наклоны, резкие повороты,); для развития гибкости (висы, «растяжение» и «скручивание»); силовые упражнения с натуживанием, (поднятие тяжестей, работа на тренажерах).

На основании данных сравнительного анализа было принято решение, что контрольные упражнения будут подбираться с учетом имеющихся противопоказаний, доминирующими будут сведения о противопоказаниях при патологии ОДА – сколиотической болезни [6, 7].

Выбор данной группы был осуществлен по нескольким причинам. У лиц со сколиотической патологией вне зависимости от степени тяжести и локализации деформации позвоночного столба, отмечается снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что выражается в увеличении частоты сердечных сокращений, частоты дыхания за минуту, снижении показателя жизненной емкости легких и пр.

Кроме того, согласно сведениям многочисленных исследований о заболеваемости студенческой молодежи, многолетнее лидерство принадлежит заболеваниям опорно-двигательного аппарата, прежде всего сколиозу [8]. По данным скрининг-тестов школьников, функциональное нарушение статики (осанки) отмечается у каждого второго школьника, сколиоз у каждого третьего. И данная нозологическая форма, часто не единственная патология, а сочетается с другими соматическими заболеваниями [9, 10].

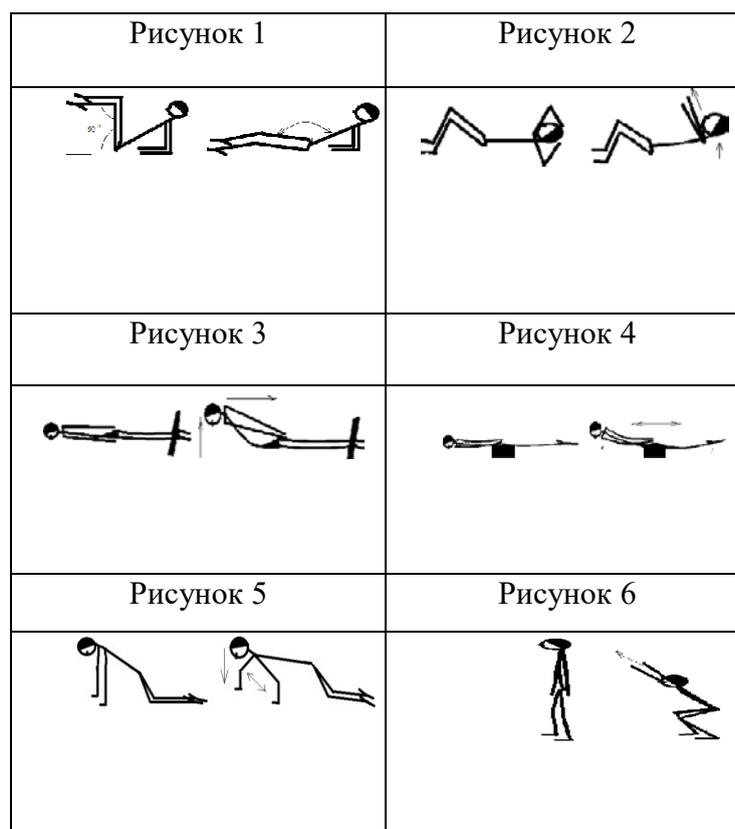
Подбор упражнений, особенности их выполнения в полной мере соответствовали требованиям физической реабилитации. Всего в исследовании приняли участие 460 студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, медико-профилактического, фармацевтического факультетов 1-4 курсов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

У контрольной группы (КГ), состоявшей из 225 студентов, плановое тестирование проводилось по комплексу упражнений, регламентированных Программой по физической культуре для учреждений высшего образования [7, 11].

В экспериментальной группе (ЭГ) – (235 чел.) для определения силовой выносливости основных групп мышц в качестве контрольных упражнений использовался вновь разработанный комплекс, состоящий из 6 упражнений.

Для определения силовой динамической выносливости мышц были предложены динамические упражнения. Одновременное сгибание ног в тазобедренных суставах из исходного положения сидя в упоре на предплечья (рис. 1); поднятие туловища из положения лежа на животе (рис. 3), определялось количество повторений без учета времени (раз).

Статическая выносливость определялась изометрическими упражнениями: удержание головы и плечевого пояса над полом в положении лежа на спине (рис. 2); удержание горизонтального положения туловища и ног лежа на бедрах поперек гимнастической скамейки (рис.4); удерживание положения рук в широком упоре стоя на коленях (рис.5); удержание положения полуприседа с наклоном («старт пловца») руки вверх (рис. 5), критерий оценки – время удержания позы (сек.).



Все перечисленные упражнения выполнялись студентами ЭГ одновременно дважды в осеннем семестре. Первое измерение (исходное) проводилось в начале учебного года (сентябрь). Промежуточное измерение состоялось в конце семестра (декабрь). До начала выполнения контрольных упражнений

был произведен опрос о самочувствии. При наличии жалоб на недомогание, студенты к выполнению контрольных упражнений не допускались.

Заключение. Согласно плану проведения эксперимента, в конце весеннего семестра (после года занятий) будут получены сведения итогового тестирования. Их обработка и анализ, позволит:

- доказательно утверждать (по нашему мнению), о правильности подбора комплекса контрольных упражнений;

- разработать оценочную шкалу, для определения уровня физической подготовленности и развития профессионально-прикладных физических качеств и навыков.

Эксперимент продолжается.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буйкова, О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / О.М. Буйкова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. - Иркутск: ИГМУ, 2016. - 31 с.

2. Калмыкова, Е.М., Харламов, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков с учетом конституционно-типологических особенностей / Е.М. Калмыкова, Е.В. Харламов // Медицинский вестник Юга России. - 2012. - № 3 (июль-сентябрь). - С. 29-32

3. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман М. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. М., 1992. – 24 с.

4. Полянский, В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: автореф. дис. д-ра пед. Наук / В.П. Полянский. - М., 1999. – 62 с.

5. Наскалов, В.М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально – прикладной физической подготовки студентов вузов / В.М.Наскалов // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 10 - С. 10-12.

6. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений и отдельных видов движений при различных заболеваниях на занятиях физической культурой: метод. рекомендации для студ. мед. вузов / Е.С. Ванда, К.Ю. Романов. - Минск.: БГМУ, 2015. - 18 с.

7. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазько. - Минск, РИВШ, 2003. - 45 с.

8. Глазько, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А. Глазько, А.Б. Глазько // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. I междунар. науч.-практ. (очно-заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. - Москва: РУТ (МИИТ), 2017. - С. 117-123.

9. Ванда, Е.С. Глазко, Т.А. Валеологическое образование в процессе физического воспитания студентов СМГ / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко // VI конгрессе валеологов. Под общей редакцией В.В. Колбанова - СПб: «Наука», 2011. году. - С. 112-117.

10. Ванда, Е.С. Актуальные проблемы организации физического воспитания лиц, имеющих сколиоз / Е.С. Ванда // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии: матер. науч. Практ. конф. / Бел. гос. универ. физ. культуры; под ред. Т.Д. Поляковой, М.Д. Панковой. - Минск, 2008. - С. 42 - 46.

11. *Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений* / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. - Минск: РИВШ, 2008. - 60 с.

THE LITERATURE

1. Bujkova, O.M. *Professionally-applied physical training of medical students: study guide* / O.M. Bujkova ; FSBEI HE ISMU MOH Russia, Department of public health and health care. – Irkutsk: ISMU, 2016. – 31 p.

2. E.M. Kalmykova, E.V. Kharlamov. *Professionally-applied physical training of medical students in regard to constitutionally-typological peculiarities. Medical Journal of Research and Practice #3 (July – September) 2012*. Medical newsletter of the South of Russia P. 29-32.

3. Liakh V.I., Mejkson H.B., Kofman M. The concept of physical education and health of children and teenagers. M., 1992. – 24 p.

4. Polianski V.P. Theoretically-methodological concepts of the improvement process of the applied physical training (its content and forms) in modern society: Extended abstract of Ed.D. – M., 1999.

5. Naskalov V.M. The peculiarities of organizing the ranking control of university students in the process of *professionally-applied physical training* // *The theory and practice of physical training*. – 2002. - #10 – P. 10 – 12.

6. *Indications and contraindications for application of physical exercises and certain types of movements in regard to various diseases at the lessons of Physical Education Methodological recommendations* / E.S. Vanda, K.J. Romanov. – Minsk: BSMU, 2015. – 18 p. ISBN 978-985-567-163-4. standard publisher's signature – 0,75 edition 100 number of copies.

7. Physical training: standard academic programme for universities (for the groups of special educational department) / redactor: T.A. Glazko – Minsk, Republican Institute for Higher Education, 2003. – 45 p.

8. Valeological education in the process of physical education of students of special medical groups / E.S. Vanda, T.A. Glazko // VI congress of valeologists. Under the general editorship of V.V. Kolbanov – St.Petersburg: “Nauka”, 2011 –P. 112-117.

9. The topical problems in the process of organizing physical education of people with scoliosis / E.S. Vanda // The topical problems of physical rehabilitation and ergotherapy : Research-to-Practice Conf. materials / Belarusian state university

of physical culture ; under the editorship of T.D. Poliakova, M.D. Pankova. – Minsk, 2008. – P. 42 – 46.

10. Physical training: standard academic programme for universities / redactor: V.A. Koleda [etc.] , under the editorship of V.A. Koleda. Minsk: Republican Institute for Higher Education, 2008. 60 p.

УДК 796

НРАВСТВЕННО–ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Ханевская Галина Валентиновна, доцент,

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается спорт и физическая культура как носители гуманистических и нравственных ценностей. Выделяется значение спорта для духовно-нравственного воспитания молодежи и формирования социально-одобряемой модели поведения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, гуманизм, молодежь, ценности, нравственные ориентиры, нравственное воспитание, физическое развитие.

Annotation. In this article sport and physical culture are considered as carriers of humaneness and moral values. It is also emphasizing a meaning of sport for spiritually-moral education of youth and constructing social-approved behavior.

Key words: sport, physical culture, humanism, youth, values, moral reference points, ethical education, physical development.

В связи со сложившейся политической и экономической обстановкой в стране и в мире очень остро ставится вопрос альтруизма и гуманизма в обществе. Данные темы стоят перед нами практически все время существования общества и государства, однако именно сейчас, во время наивысшего развития человечества данные вопросы являются крайне актуальными. Как сберечь все, что было создано и как не уничтожить созданный с таким трудом мир и порядок?

Безусловно, данные вопросы ложатся на всех членов социума, но особенно на молодежь. Именно молодежь играет формирующую роль в становлении общества будущего. Исходя из сегодняшних тенденций в политике и СМИ, бросается в глаза мощнейшая пропаганда и агитация, которая способна поставить на свой путь абсолютно любого человека. Именно в такие времена молодежь особенно подвержена внушению и влиянию извне. Для того чтобы помочь молодежи не потерять свои нравственные и ценностные ориентиры, им необходима поддержка со стороны.

Как мы видим из истории в XX веке, общество столкнулось с массой экономических, политических и экологических проблем, которые безусловно