

УДК 378.09.015.31

## МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИХОВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МЕДИЧНОМУ ВНЗ

старший викладач, Слухенська Р. В.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

*Розкрито значення виховного впливу занять з фізичної культури в медичному ВНЗ на формування особистості майбутнього лікаря; проаналізовано окремі підходи до розуміння виховних можливостей занять з фізичної культури в медичному ВНЗ. Окреслено методичне забезпечення реалізації виховної функції заняття з фізичної культури в контексті фахової підготовки майбутніх медичних працівників; висвітлено фактори впливу на формування у майбутніх лікарів здоров'язбережувальної компетентності. Підкреслюється, що фізичне виховання у медичних ВНЗ є важливим складником професійної підготовки майбутнього лікаря.*

*Ключові слова: виховання, здоровий спосіб життя, здоров'я, майбутній лікар, метод, професійна підготовка, фізична культура, формування.*

*старший преподаватель, Слухенская Р. В. Методическое обеспечение воспитательных возможностей занятий по физической культуре в медицинском вузе / Буковинский государственный медицинский университет, Украина, Черновцы*

*Раскрыто значение воспитательного влияния занятий по физической культуре в медицинском вузе на формирование личности будущего врача; проанализированы отдельные подходы к пониманию воспитательных возможностей занятий по физической культуре в медицинском вузе. Очерчено методическое обеспечение реализации воспитательной функции занятия по физической культуре в контексте профессиональной подготовки будущих медицинских работников; освещены факторы влияния на формирование у будущих врачей здоровьесберегающей компетентности. Подчеркивается, что физическое воспитание в медицинских вузах является важной составляющей профессиональной подготовки будущего врача.*

*Ключевые слова: воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, будущий врач, метод, профессиональная подготовка, физическая культура, формирование.*

*senior teacher, Sluhanska R. V. Methodical provision vospitatelnyh possibilities of physical training in medical school / Bukovinian state medical University, Ukraine. Chernivtsi*

*The value of the educational influence of physical training at the medical University on the formation of personality of future doctors; we have analyzed some approaches to understanding the educational possibilities of physical training at the medical University. The methodical providing of realization of educational function of physical training in the context of professional training of future health workers; illuminated factors influencing the formation of future doctors of health-preserving competence. It is emphasized that physical education in medical schools is an important component of professional training of future doctors.*

*Key words: education, healthy lifestyle, health, future doctor, method, training, physical culture, formation.*

### **Вступ.**

Фізичне виховання – один з багатьох складників освітнього процесу в системі професійної підготовки майбутніх медичних працівників. Заняття з фізичної культури впливають на формування особистості студента й фахівця, сприяють розвитку фізичних і психічних якостей майбутнього лікаря, його професійних умінь та навичок, орієнтують на пропаганду здорового способу життя, дають установку на збереження і зміцнення здоров'я (як власного, так і майбутніх пацієнтів). Здоров'я людини – це пріоритетний напрям соціальної перспективи для кожної цивілізованої країни. Необхідність вирішення проблеми здоров'язбереження української нації підкреслює актуальність статті.

### **Формулювання мети статті та завдань.**

Мета статті – розкрити значення виховного впливу занять з фізичної культури в медичному ВНЗ на формування особистості майбутнього лікаря у процесі професійної підготовки.

Завдання статті: проаналізувати окремі підходи до розуміння виховних можливостей занять з фізичної культури в медичному ВНЗ; окреслити методичне забезпечення реалізації виховної функції занять з фізичної культури в контексті фахової підготовки майбутніх медичних працівників; висвітлити фактори впливу на формування у майбутніх лікарів здоров'язберезувальної компетентності.

### **Виклад основного матеріалу статті.**

У багатьох нормативних документах (Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки (2011), Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 роки (2011), «Концепція освіти «рівний – рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України» (2002), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки (2012 р.) тощо) акцентується увага на підвищенні статусу здоров'я людини.

Ідеї формування культури здоров'я молоді висвітлювали І. Брехман, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, С. Кириленко, В. Климова, С. Лебедченко та ін. Наукові положення здорового способу життя розробили М. Амосов, Г. Апанасенко, О. Балакірєва, Т. Бойченко, С. Бондаренко, О. Вакуленко, Л. Колмогорова, С. Омельченко, Н. Слободяник, Л. Сущенко та ін. Питання теорії і методики фізичного виховання розкрили Б. Ашмарін, В. Бальсевич, О. Демінський, Л. Лубишев, Т. Ротерс, Б. Шиян та ін.

Однією з визначальних позицій у професійній підготовці майбутніх лікарів, у тому числі й на заняттях з фізичної культури, є здоров'язбережувальний принцип, який спрямований на формування в особистості ціннісного ставлення до власного здоров'я і майбутніх пацієнтів.

Фізичне виховання і масовий спорт протягом усього життя – це ефективний складник процесу повноцінного розвитку організму людини, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації гармонійного дозвілля, запобігання антигромадським виявам поведінки, особливо серед дітей та молоді [2, с. 64–65].

Методами навчання називають упорядковані способи взаємопов'язаної діяльності педагогів й учнів, спрямовані на розв'язання навчально-виховних завдань [3, с. 206]. Забезпечення виховних можливостей занять з фізичної культури відбувається за рахунок використання викладачами таких груп методів: 1) теоретично зорієнтовані – спрямовані на набуття знань (традиційні та інтерактивні лекції, бесіди, дискусії, самостійна робота майбутніх лікарів, тестування); практично зорієнтовані – спрямовані на набуття окремих умінь; квазіпрофесійні – спрямовані на перенесення знань і вмінь у діяльність, що наближена до професійної – такі методи сприяють формуванню умотивованості студентів за рахунок демонстрації позитивних прикладів майбутньої професійної діяльності, залученню студентів до активної співпраці з викладачем; 2) тренінгові вправи (тренінги) та імітаційні неігрові (аналіз конкретної ситуації, «мозкова атака», «круглий» стіл) методи – ефективність тренінгів зумовлена ефектом, схожим на ефект спортивного тренування; 3) імітаційні ігрові методи (інсценування, ділові, рольові й ситуативно-рольові ігри). На нашу думку, найдоцільнішими є спеціальні тренінгові вправи.

Сутність методів, що сприяють розвитку емоційно-вольової саморегуляції полягає в розвитку здібностей до самостійного впливу на свої психологічні й нервові механізми певними вправами й прийомами; найдоцільнішими, на наш погляд, у цьому контексті є тренування саморегуляції психічних станів, які виникають під час підготовки до професійної діяльності, у її процесі та по закінченні.

Під час занять з фізичної культури у процесі професійної підготовки майбутніх лікарів необхідно звертати увагу й на усвідомлення ними факторів, що впливають на фізичне здоров'я людини: дотримання рухової активності (оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку тіла людини і забезпечує високий рівень функціонування систем організму); дотримання правил особистої гігієни; загартування тощо. Механізм самооцінки власного фізичного здоров'я і прийняття доцільних рішень, що сприяють життєздатності, працює за принципом функціональної системи [4, с. 65].

Належної уваги потребує спрямування виховної функції занять з фізичної культури на розвиток у майбутніх лікарів навичок: 1) раціонального харчування 2) рухової активності (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею); 3) санітарно-гігієнічних навичок (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури: догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо); 4) дотримання режиму праці та відпочинку (вміння чергувати розумову та фізичну активності; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

Фізичне виховання – складова частина загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та умінь. Фізичне виховання здійснюється в єдності з розумовим, моральним, трудовим і естетичним вихованням [3, с. 345].

Рухова активність, систематичні фізичними вправами є ефективними, потужними засобами мобілізації резервних можливостей людини, формування різних пристосувальних реакцій організму (окремих його органів, функцій, систем), які здатні ефективно та повноцінно функціонувати в несприятливих умовах зовнішнього середовища [7].

Одним із виховних моментів у процесі занять з фізичної культури є розкриття студентам-медикам принципів організації оздоровлюючих тренувань: повторюваність, систематичність, регулярність занять і поступовість нарощування навантажень, що відповідають фізіологічному станові організму (індивідуалізація) [6]. Варто звернути увагу на вибір часу проведення тренувань з урахуванням добових підйомів фізичної активності організму, особливостей захворювання конкретної людини.

Фізичне виховання у медичних вищих навчальних закладах є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря. На сьогодні лікар повинен

бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань [1].

Як зазначає В. Лозинський, під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон [5].

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти повинні не тільки оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь; вміти скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультпаузи і фізкультхвилинки; сформувати навички самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження, але й вміти вибудувати власну здоров'язберезувальну траєкторію для майбутньої професійної діяльності у сфері медицини.

Важливим моментом у професійній підготовці майбутніх лікарів є орієнтація їх на відвідування спортивних секцій, тренажерних залів; на вдосконалення ними своєї фізичної форми за рахунок занять бігом і стретчингом; на самодіагностику власних фізичних якостей.

Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутнього лікаря на заняттях з фізичної культури тісно пов'язане з його професійною підготовкою, оскільки навчання у вищій школі дає прогностичну спрямованість, націлену на майбутнє; є дослідницьким процесом за своєю сутністю; виховує студента як майбутнього медичного працівника, розвиває його фізичну активність, формує життєві компетентності, що сприяють фізичному здоров'ю. Фізична культура є основою та своєрідним каталізатором формування здорового способу життя.

### **Висновки.**

Узагальнивши підходи щодо методичного забезпечення виховних можливостей занять з фізичної культури у медичних ВНЗ, можна зробити висновок, що головний акцент у цьому контексті має спрямовуватися на підтримку здоров'я української нації, на спроможність майбутніх лікарів самим дотримуватися здорового способу життя й пропагувати його серед населення, їхніх пацієнтів; на регулярність і систематичність занять з оздоровлення та зміцнення свого організму за рахунок регламентованих фізичних навантажень. Заняття з фізичної культури у медичному ВНЗ сприяють збереженню і зміцненню здоров'я студентів, удосконаленню їхньої фізичної підготовленості, підготовці гармонійно розвинених майбутніх лікарів, компетентних у контексті з питань здоров'язберезувальних технологій.



**Література:**

1. Бакурідзе-Маніна В. Б., Шевченко І. М. Фізичне виховання в медичних вищих навчальних закладах за кредитно-модульною системою / В. Б. Бакурідзе-Маніна, І. М. Шевченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/5\\_NMIV\\_2009/Sport/40740.doc.htm](http://www.rusnauka.com/5_NMIV_2009/Sport/40740.doc.htm).
2. Блохін О. Спорт як засіб патріотичного виховання та формування здорового способу життя особистості / О. Блохін // Вища освіта України. – 2012. – №4. С. 59–71.
3. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник для студентів вnz / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
5. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. – К.: Центр здоровья, 1993. – 160 с.
6. Мохнач Н.Н. Валеология: конспект лекций / Н.Н. Мохнач. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 253 с.
7. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років. автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту / І. В. Степанова. – Львів, 2007. – 18 с.

**References:**

1. Bakuridze-Manina V. B., Shevchenko I. M. Fizychnе vykhovannia v medychnykh vyshchych navchalnykh zakladakh za kredytно-modulnoiu systemoiu / V. B. Bakuridze-Manina, I. M. Shevchenko [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: [http://www.rusnauka.com/5\\_NMIV\\_2009/Sport/40740.doc.htm](http://www.rusnauka.com/5_NMIV_2009/Sport/40740.doc.htm)
2. Blokhin O. Sport yak zasib patriotychnoho vykhovannia ta formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti / O. Blokhin // Vyshcha osvita Ukrainy. – 2012. – №4. S. 59–71.
3. Honcharenko S. U. Ukrainyskyi pedahohichnyi slovnyk / S. U. Honcharenko. – K.: Lybid, 1997. – 376 s.
4. Hryban V. H. Valeolohiia: pidruchnyk dlia studentiv vnz / V. H. Hryban. – K.: Tsentр uchbovoi literatury, 2008. – 214 s.
5. Lozinskiy V. S. Uchites byt zdorovymi / V. S. Lozinskiy. – K.: Tsentр zdorovya, 1993. – 160 s.
6. Mokhnach N.N. Valeologiya: konspekt lektsiy / N.N. Mokhnach. – Rostov n/Donu: Feniks, 2004. – 253 s.
7. Stepanova I. V. Zasoby step-aerobiky v systemi urochnykh zaniat z fizychnoi kultury divchat 13–14 rokiv. avtoref. dys. ... kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu / I. V. Stepanova. – Lviv, 2007. – 18 s.