

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ З ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ
ДВНЗ «ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО МОЗ УКРАЇНИ»

**Матеріали Всеукраїнської навчально-наукової конференції,
присвяченої 55-річчю Тернопільського державного медичного
університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України**

**«ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ЗА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ
ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
У ВМ(Ф)НЗ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ»**

**26-27 КВІТНЯ 2012 РОКУ
М. ТЕРНОПІЛЬ**

Тернопіль
ТДМУ
«Укрмедкнига»
2012

УДК 614.253.52 (07.07)

Відповідальний за випуск: проф. Мисула І. Р.

Впровадження нових технологій за кредитно-модульної системи організації навчального процесу у ВМ(Ф)НЗ III-IV рівнів акредитації : матеріали Всеукр. наук. навч.-метод. конф. присвяченої 55-річчю Тернопільського державного медичного університету (Тернопіль, 26–27 трав. 2012 р.). – Тернопіль : ТДМУ, 2012. – 600 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПОСІБНИКА ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ І ФАРМАЦЕВТИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

О. Г. Юшковська, В. Ю. Середовська
Одеський національний медичний університет

INTRODUCTION THE MANUAL FOR INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MEDICAL AND PHARMACEUTICAL UNITS

O. H. Yushkovska, V. Yu. Seredovska
Odessa National Medical University

У тезах розглянуто питання необхідності самостійних занять з фізичного виховання студентами медичних та фармацевтичних вузів в умовах кредитно-модульної системи.

Ключові слова: фізичні якості, рухові навички, фізичний розвиток.

In this thesis we have discussed the necessity of independent physical training with student of medical and pharmaceutical high schools in credit-modular system and also have introduced the topic list of methodical manual for independent physical training and its content.

Key words: physical quality, locomotion skill, physical development.

Вступ. Впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу вимагає від викладачів ВНЗ створення принципово нової навчально-методичної допомоги для оптимізації аудиторної і позааудиторної роботи студентів, на яку буде відведено третину позааудиторного навантаження, з метою якнайкращого оволодіння студентами теоретичних знань, практичних навичок, умінь і дій в об'ємі, достатньому для освоєння навчальної дисципліни "Фізичне виховання", відповідно до освітньо-професійної програми і освітньо-кваліфікаційної характеристики підготовки спеціалістів-лікарів.

Основна частина. Тому метою викладання фізичного виховання у медичному вузі є формування у студентів мислення престижності здоров'я, умінь самостійно підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму, а також умінь демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

Для вирішення цієї мети студенту треба дати знання розвитку та удосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками та уміньми, спортивно-технічними та професійно-прикладними навичками, оволодіння методами самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

При недостатньому об'ємі навчальних годин, які надаються для вивчення фізичного виховання згідно з типовою програмою, це досить складно. Безумовно, для освоєння необхідних знань потрібна також демонстрація ілюстративного матеріалу (відеофільмів, слайдів), оволодіння практичними навичками, а також робота з підручником й додатковою літературою.

На жаль, на теперішній час в Україні не існує підручника для самостійних занять для студентів з фізичного виховання для медичних вузів III-IV рівнів акредитації.

У зв'язку з цим, кафедрою фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології Одеського національного медичного університету, яка є опорною кафедрою з питань фізичного виховання і здоров'я медичних вищих навчальних закладів України, враховуючи необхідність видання навчального посібника для студентів медичних і фармацевтичних закладів „Самостійні заняття з фізичного виховання”, яке зумовлено впровадженням в навчальний процес кредитно-модульної системи і подальшим вдосконаленням технологій вивчення фізичного виховання для самоконтролю засвоєння знань студентами, підготовлено цей навчальний посібник.

Навчальний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів „Самостійні заняття з фізичного виховання” є виданням, що немає аналогів в Україні. В ньому систематизовано багаторічний досвід викладання навчальної дисципліни „Фізичне виховання”, відповідно до сучасних вимог вищої медичної освіти, а саме – кредитно-модульної системи організації навчального процесу, впровадженої Міністерством освіти і науки України.

Навчальний посібник написано в доступній для студентів формі, матеріал викладено досить лаконічно, але повно. Його зміст складає з 16 глав:

1. Актуальність вивчення та зміст навчальної програми з «Фізичного виховання та здоров'я». В цю главу входить – кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми і освітньо-кваліфікаційної характеристики форми СРС.

2. Розподіл студентів для практичних занять фізичним вихованням.

3. Стиль життя і здоров'я людини – визначення поняття здоров'я; показники здоров'я; стиль життя; чинники, що впливають на здоров'я; додаткові роки життя при корекції способу життя; засоби омолодження організму; шкідливі звички і здоров'я; чинники, що впливають на тривалість життя; виправлення кривої життя; способи корекції процесу старіння;

4. Рухова активність і здоров'я людини – біологічні потреби організму в руховій активності; залежність об'єму рухової активності та енерговитрат; види гіпокінезії та причини її виникнення; норми рухової активності, вплив РА на здоров'я; вплив фізіологічних тренувань; норма рухової активності; принципи використання спеціальної організованої рухової активності; принцип рухової активності.

5. Педагогічний контроль у фізичному вихованні – види контролю; система оцінки фізичного розвитку; контроль фізичної підготовленості; оцінка загального стану здоров'я; самоконтроль.

6. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: загальна класифікація фізичних вправ; енергетична характеристика фізичних вправ; фізіологічна характеристика спортивних вправ.

7. Головні енергетичні системи, що забезпечують рухову активність: анаеробна енергетична система; гліколітична енергетична система.

8. Гормональна регуляція м'язової діяльності: хімічна класифікація гормонів; гормональна регуляція м'язової діяльності; утилізація глюкози м'язами.

9. Фізіологічні обґрунтування занять фізичними вправами в різноманітні вікові періоди: біологічні основи і закономірності розвитку організму в онтогенезі; функціональні особливості організму.

10. Розвиток рухів і формування та розвиток рухових якостей:

11. Фізіологічні основи керування довільними рухами: тимчасові зв'язки як фізіологічна основа формування рухових навичок; координація функцій організму; механізми координації; роль сенсорних систем.

12. Фізіологічні особливості спортивного тренування жінок: функціональні можливості жіночого організму; менструальний цикл і фізична працездатність.

13. Адаптація при м'язовій діяльності: поняття адаптації як загальної біологічної закономірності; види та стадії формування адаптаційних реакцій організму; специфічність реакції адаптації; явища деадаптації, реадаптації і переадаптації.

14. Реакція серцево-судинної системи на фізичні навантаження: вплив фізичного навантаження на зміни клітинного метаболізму; зміна частоти серцевих скорочень при фізичному навантаженні; ударний обсяг серця хвилинний обсяг крові; кров'яний тиск.

15. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів: витривалість; спритність; гнучкість; швидкість; сила.

16. Заняття у спеціальному медичному відділенні.

Висновки. За умови досконального вивчення навчального посібника для студентів медичних та фармацевтичних закладів „Самостійні заняття з фізичного виховання”, якій сприятиме підвищенню якості підготовки спеціаліста, допоможе при підготовці до складання підсумкового модульного контролю.

Навчальний посібник розрахований для студентів вищих медичних та фармацевтичних закладів України. Крім того, його можуть використовувати лікарі-інтерни і студенти медичних коледжів України.

Література:

1. Физическая культура и здоровье: учеб. для мед. и фармацевтич. вузов РФ / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУВУНМИ МЗ РФ, 2001. – 300 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання. /Підручник під ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С 8-21, 192-211.