

ЗАХОДИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ.

В статті аналізується динаміка розумової працездатності студентів медичного університету протягом навчального року і наводяться шляхи її оптимізації.

В статье анализируется динамика умственной работоспособности студентов медицинского университета в течение учебного года и приводятся пути ее оптимизации.

An article analyses the dynamics of the work ability of the medical university students during 2 semesters of studies and suggests the ways of its optimization.

В сучасний період інтенсифікації об'єму набуття спеціальних знань все більше уваги приділяється дослідженню питань, пов'язаних із науковою організацією учбового процесу у вищій школі. Ряд авторів [1, 2, 3] в результаті проведених досліджень на базі різних вузів встановили залежність розумової працездатності студентів від учбового навантаження, режиму праці та відпочинку студентів.

Нашим завданням було встановлення співвідношення цих явищ серед студентства Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

Дослідження проводилися протягом навчального року (2 семестри). В них брали участь 203 студенти 3-х і 4-х курсів, що мали приблизно однакове учбове навантаження і середню успішність.

Для вивчення тижневого бюджету часу нами було проведено анкетування студентів, що брали участь в дослідженнях. На основі аналізу хронокарт з врахуванням скарг на самопочуття встановлено, що учбове навантаження студентів 3-го і 4-го курсів переважно сягає 4-х пар в день та 26 годин в тиждень і включає, як правило, дві-три пари практичних занять, та одну-дві пари лекцій. В цілому час перебування студентів у вузі є більш довготривалим, особливо в кінці семестру, що пов'язано із ліквідацією заборгованостей та «відробкою» пропущених занять. Якщо на початку семестру час перебування студента в університеті дорівнював 6-8 годинам в день, то в кінці семестру він сягає 8-10 годин. Крім того, на початку семестру студенти приділяють 2-3 години домашній самостійній роботі, в кінці семестру цей час збільшується до 3-4 годин. Таким чином, розумова робота студентів від 10 до 14 годин щоденно.

За даними хронокарт виявлено, що збільшення часу, що приділяється навчальній роботі пов'язане за рахунок інших режимних компонентів, якими є сон, перебування на свіжому повітрі, спорт та пасивний відпочинок. Так, якщо на початку семестру на сон в студентів припадало 7-8 годин, то в кінці семестру цей час скоротився на 1 годину. Інші режимні елементи теж мали тенденцію до скорочення на кінець семестру. Зокрема, перебування на свіжому повітрі скорочувалося з 3-4 годин до 1 години, пасивний відпочинок з 3 годин до 1.

Аналіз скарг протягом учбового семестру показав, що на початку семестру кількість студентів, які відчували сонливість, втомленість, зниження інтересу до роботи вже на першій парі становило 13,1%, на другій—16,3%, на третій—31,5%, на четвертій—38,2%, в кінці семестру кількість студентів з такими скаргами зросла до 20,8%; 26,0%; 46,1%; 48,9% відповідно.

Значне збільшення загального числа скарг у зимовий період часу пов'язано з перебуванням на «відробках».

Таким чином, слід зазначити, що причиною погіршення самопочуття студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького під час навчання є нерівномірність розподілу учбового навантаження, що зростає на кінець семестру.

Збереженню високої працездатності та доброго самопочуття студентів перш за все сприятиме формування у студентів усвідомлення необхідності регулярного, протягом всього семестру опрацювання та засвоєння програмного матеріалу, що дасть можливість уникнути передекзаменаційних "авралів", а також надання студентам можливості самостійного планування бюджету часу у формі вільного відвідування лекцій та індивідуального графіку відпрацювань практичних занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грошева Т.Н., Веселова Е.В., Боровкова Л.А., Ямпольская М.И. Социально-гигиенические исследования образа жизни и состояния здоровья студентов-медиков //Гигиена и санитария.—1990.—№6.— С. 47–50.

2. Грачев С.В., Миннибаев Т.Ш., Михеева Л.В. //Здоровье студентов: Тезисы докладов.–М.–1999.–С. 20-22.

3. Латышевская Н.И., Клаучек С.В., Москаленко Н.П. Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов //Гигиена и санитария.–2004.– №1.– С. 51–52.

А.П. ДЕМЧИШИН, В.І. КОВЦУН

СПОРТИВНІ ІГРИ - ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В сучасних умовах представники більшості ігрових видів спорту показують високі показники в масовості і майстерності. Кожна спортивна гра має свої характерні особливості, але одночасно з цим багато спортивних ігор мають і подібні ознаки, які дозволяють розділити ці ігри на певні групи.

В современных условиях представители большинства игровых видов спорта показывают высокие показатели в массовости и мастерстве. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности, но одновременно с этим много спортивных игр имеют и подобные признаки, которые позволяют разделить эти игры на определенные группы.

In contemporary conditions the majority spokesmen of playing sport appearances show the high indexes in mass character and trade. Each sporting play has its typical peculiarities, but for hours together with that any amount of sporting plays have and the identical signs, which allow to split up these plays on this groups.

Серед великої різноманітності засобів фізичної культури і спорту одно із важливих місць займають спортивні ігри.

Спортивні ігри в їх сучасному виді почали складатися в кінці ХІХ і на початку ХХ віку. Вони представляють вищу ступінь розвитку народних ігор. Значне різноманіття рухових дій, які складають зміст ігри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, морально-вольових якостей. Одночасно ігри дозволяють удосконалювати життєво важливі вміння, навички. В сучасних умовах коло ігрових видів спорту, які використовуються з метою фізичного виховання досить широке.

Спортивні ігри – це поєдинок двох сторін, який проходить в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількісними досягненнями обумовленої мети. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, які чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання і інвентарь тощо.

В національній системі фізичного виховання України ігрові види спорту поряд з іншими засобами використовуються для підготовки всебічно духовно і фізично розвинутої людини.

Найбільшу популярність і розповсюдження в Україні отримали футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теніс, городки. Дещо пізніше стали грати в настільний теніс, бадмінтон, регбі, лапту.

Багато сучасних ігрових видів спорту побудовані на звичайних рухливих іграх і стали вищою ступінню їх розвитку.

Єдині правила гри є офіційним керівництвом для проведення змагань. Змагання з ігрових видів спорту носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великих фізичних напружень і вольових зусиль. Це підвищує вимоги до фізичного, техніко-тактичного вдосконалення гравців, викликає необхідність постійного закріплення складу команди, зіграності, спеціалізації гравців у відповідності з їх схильностями і здібностями.

Для ігрових видів спорту характерне різноманіття рухів: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки, удари, ведення і передачі м'яча при активній опірності суперника. Таким чином, різноманітні природні рухи в переважній більшості виконуються на свіжому повітрі, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини. Ігрові види спорту є дуже важливим корисним засобом активного відпочинку для багатьох категорій людей різних професій, особливо для тих, хто зайнятий напруженою розумовою діяльністю.

Різноманіття рухових дій, які складають зміст гри, сприятливо впливає на виховання сили, швидкості, витривалості, спритності, духовних і вольових якостей. Одночасно з цим вдосконалюється життєво важливі вміння і навички.