

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ

Машарипова Р.Ю.

*Машарипова Раъно Юсуповна – ассистент,
кафедра общественного здравоохранения, управления здравоохранением и физической культуры,
Ташкентский государственный стоматологический институт,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматривается изучение двигательной активности студентов-стоматологов методом анкетирования. Выявлено снижение физической активности студентов, выяснены мотивации и предложены способы ее повышения с учетом будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: двигательная активность, профессионально-прикладная физическая подготовка, специфика профессиональной деятельности.

УДК 37.1174

Успешность адаптации студентов к условиям обучения в вузе, сохранение и укрепление здоровья за время обучения требуют оптимальной двигательной активности. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок является одним из обязательных факторов здорового образа жизни.

Регулярная двигательная активность делает студентов дисциплинированными, организованными, способствует скорости оценки ситуации и принятию решений, настойчивости, умению переживать неудачи, мобильности, что необходимо для формирования общей и профессиональной культуры. Для профессиональной подготовки будущих врачей особое значение имеет физическое воспитание с учетом профессионально важных двигательных навыков: целенаправленная профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), осуществляемая на всех этапах формирования профессионалов [1, 2].

Целью данного исследования явилось изучение двигательной активности студентов-стоматологов и поиск методов ее оптимизации.

Методом анкетирования нами были опрошены 80 студентов 1 курса стоматологического факультета Ташкентского государственного стоматологического института.

Анкетирование в отношении двигательной активности показало: только 13,2% девушек и 26,2% юношей имели в режиме дня самостоятельные физические упражнения, всего 15% студентов использовали закаливающие процедуры и релаксационные упражнения; занимались ФКиС во внеучебное время 18,5% студентов первого курса.

Повысить двигательную активность хотели 75% опрошенных студентов, мотивируя это желанием улучшить телосложение (45,8%), развить физические качества (12,6%), повысить уровень здоровья (10,1%), уметь постоять за себя (8,2%).

Значительное число студентов хотели заниматься плаванием и акваэробика (38,9%), спортивными танцами (31,4%), туризмом (28,5%), фитнес (23,8%), тренажерной подготовкой (21,8%), бегом с оздоровительной целью (21,4%), настольным теннисом (21,2%), бадминтоном (19,0%), в секциях под руководством инструктора (61,9%).

Студенты-юноши выбрали: футбол (39,6%), тренажерную подготовку (24,2%), шахматы (23,8%), туризм (19,1%), волейбол (16,3%), тяжелую атлетику (14,2%), баскетбол (14,0%); большинство (71,4%) предпочитали индивидуальные самостоятельные занятия ФКиС, 40% опрошенных отдали предпочтение ежедневному бесплатному предоставлению спортивных сооружений вуза для самостоятельных занятий в удобное для них время.

Изучение работы стоматологов в условиях приема позволило нам выявить особенности, отражающие специфику их профессиональной деятельности: высокие зрительные нагрузки, мануальные навыки, стереотипные движения мелких мышц рабочей руки, статические нагрузки, высокое нервно-эмоциональное напряжение, вынужденная рабочая поза. Стоматологи под контролем зрения выполняют свыше 80% рабочих операций, начиная с осмотра полости рта пациента и заканчивая заполнением амбулаторной карты больного. Наибольшие требования профессией стоматолога предъявляются к следующим функциям и системам организма:

- зрительному анализатору (острота зрения, контрастная чувствительность, скорость зрительного различения, цветоощущение);
- двигательному анализатору (статическая выносливость скелетных мышц рабочей руки и спины, силовая и тактильная чувствительность);
- центральной нервной системы (оперативная память, уравновешенность нервных процессов при их нормальной подвижности, устойчивость к стрессовым ситуациям).

Дефицит движений при статических нагрузках (гипокинезия) вызывает функциональные изменения в организме, выражающиеся в развитии астенического синдрома, детренированности регуляторных механизмов, снижении функциональных возможностей организма и нарушении деятельности опорно-

двигательной системы и вегетативных функций. Это может привести не только к потере должного физического состояния, но и к снижению работоспособности организма.

В процессе работы у стоматологов могут появиться различные нарушения осанки (кифоз, кифосколиоз, сколиозы), варикозное расширение вен нижних конечностей и прямой кишки, функциональные и органические поражения позвоночника и верхнего плечевого пояса.

Задачами профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущего врача-стоматолога, исходя из их профиограммы, являются:

- преимущественное развитие прикладных основных физических качеств - общей выносливости, силы, ловкости и гибкости;
- преимущественное развитие прикладных специальных качеств - устойчивости к гипокинезии и гиподинамии, быстроты зрительного различения и подвижности нервных процессов;
- преимущественное развитие прикладных психических качеств - концентрации внимания, оперативного мышления и волевых качеств.

Как показал ряд исследований, в процессе усиления двигательная активность происходит и попутное совершенствование профессионально важных качеств, особенно физических. При использовании упражнений ППФП студентами и специалистами-стоматологами эффект значительно выше.

Полученные данные свидетельствуют о том, физкультурно-спортивная деятельность в настоящее время не является для студентов-стоматологов насущной потребностью, не превратилась в личностный интерес, но абсолютное большинство студентов не отрицает ее положительной направленности и социальной значимости. Для повышения двигательной активности как профессионального фактора в будущей деятельности студентов-стоматологов предлагается: использовать новые привлекательные формы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; обеспечить возможность регулярного посещения спортивных и тренажерных залов, фитнес-клубов, бассейнов студентами на льготной основе; учитывая преобладание зрительно-мануального компонента труда в будущей работе врача-стоматолога в сочетании с нерациональной рабочей позой, обучать студентов использованию средств оздоровительной физкультуры в условиях университета, в домашних условиях, в будущей профессиональной деятельности (корректирующая гимнастика, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, офтальмотренинг, психотренинг, закаливающие процедуры и др.).

Список литературы

1. *Бурлаков С.Е.* Физиолого-гигиеническое обоснование профессионально важных функций врача-стоматолога общей практики: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 1998. 18 с.
2. *Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 296 с.