

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СРЕДИ СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Мадаминава Г.М.

Мадаминава Гульзода Мадаминавна – ассистент,
кафедра общественного здравоохранения, управления здравоохранением и физической культуры,
Ташкентский государственный стоматологический институт,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: развитие и совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в средних учебных заведениях является одним из ключевых факторов развития определенных сторон и свойств будущего специалиста. Необходимо при составлении учебных программ по физическому воспитанию обращать внимание на характер будущей профессии и разделять физическое развитие по специализациям.

Ключевые слова: студенты, стоматологический институт, факультеты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

УДК 37.1174

Согласно предлагаемым мерам реализуемой Концепции развития системы здравоохранения Республики Узбекистан на 2019–2025 годы, утвержденной Указом Президента Республики Узбекистан от 7 декабря 2018 года № УП–5590, значимость физической культуры среди студентов-стоматологов огромная, это объясняется тем, что физическое состояние и общее самочувствие, крепкое здоровье, высокая работоспособность и выносливость, необходимые им как будущим специалистам, основывается на физической подготовленности и нормальном развитии студентов, которые в дальнейшем оказывают влияние на результативность и продуктивность труда [1]. Также физическая культура включает раздел профессионально-прикладной физической подготовки.

В настоящее время расписание учебного процесса в Ташкентском государственном стоматологическом институте составлена так, что на студентов ложится большая учебная нагрузка, которая влияет на функциональное состояние студентов – как физическое, так и психологическое. При составлении рабочих программ необходимо обращать внимание на равномерное распределение нагрузки учебной, а также на развитие физических и психологических качеств на занятии таким образом, чтобы наблюдалась динамика положительного влияния на работоспособность студентов-стоматологов.

Следует помнить, что сегодняшние студенты-медики - это завтрашние специалисты и им предстоит уметь быстро принимать решения, брать на себя ответственность за здоровье и жизнь других людей, работать как в статическом и динамическом состоянии в любых условиях, быть уверенными в своих силах и обладать самодисциплиной и волевыми усилиями. А в ряде специализаций они своим внешним видом демонстрирует правильный образ жизни (к примеру, фельдшера, стоматолога, медицинские сестры и т.д.).

В современной литературе принято говорить о ППФП врачей различных специальностей, но примеры приводят преимущество про врачей общей практики, хирургов, терапевтов и санитарных врачей, но специальностей гораздо больше, поэтому в данной работе рассмотрим ППФП по факультетам [2].

В связи с тем, что специальности стоматологического факультета и детской стоматологии программа обучения схожи, объединим их в одну группу. Отдельно выделим группу медико-педагогический и лечебный факультет, и факультет международного образования (где обучаются на факультете лабораторный технолог). Рассмотрим по сформированным группам необходимые физические качества и методы их развития.

Группа 1 – медико-педагогический и лечебный факультет, и факультет международного образования: развитие физических качеств; развитие специальных физических качеств. Включает: внимание, координация движений и мышечных усилий, быстрота реакции, устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Развитие данных качеств с помощью методов развития выносливости – передвижение на лыжах, бег, ходьба, кроссы, плавание и игрового метода – баскетбол, волейбол, теннис, аэробика, фитбол, упражнения с лентами и резиной для верхнего плечевого пояса.

Группа 2 – стоматологический факультет и факультет детской стоматологии: развитие физических качеств; развитие специальных физических качеств; развитие психических качеств. Включает: статическую выносливость, ловкость, мелкую моторику, точность, внимание и быстроту зрительного различения, силовые способности, умение управлять мышечной напряженностью, устойчивость вертикальной позы и правильной осанки, а также волю, уверенность, самообладание. Развитие данных качеств происходит с помощью методов развития выносливости – бег, кроссы, прыжок в длину, ловкости – метание мяча левой рукой (для правой), для развития лучезапястного сустава и кисти - кураш и дзюдо; СФП мелкой моторики, методы развития точности, внимания – баскетбол и дартс; сила - тяжелая атлетика (ОФП); мышечный контроль - аутогенная тренировка. И также можно использовать игровой метод – эстафеты, бадминтон и т.д.

Для этих групп необходимо проводить лекции – о профессиональных заболеваниях, профилактике и разборе комплекса упражнений по каждому заболеванию и профессиональных физ.минутках с элементами пропаганды ЗОЖ.

При построении специализированных занятий необходимо обратить внимание на прививание у студентов определенного факультета профилактики профессиональных заболеваний. Так, к примеру, к профессиональным заболеваниям зубных техников относятся костно-мышечные деформации, заболевания периферической нервной системы, остеохондроз, нарушение осанки, а также поражения соединительной ткани. Задача специализированных занятий включить блок лечебно-физической культуры при данных заболеваниях и профилактику данных заболеваний (комплекс упражнений и виды спорта).

Так, к примеру, студенты специальности ортопедическая стоматология (группа № 2) в будущей профессии столкнутся с работой в статическом состоянии (определенное рабочее положение в течение дня), где необходима статическая выносливость, и работа с бор. машинами с мощностью в 3000 оборотов, где необходимо развитие мелкой моторики и укрепление лучезапястного сустава кисти. Медико-педагогический и лечебный факультет, и факультет международного образования (группа № 1), у них достаточно широкий выбор специальностей, как со статической выносливостью, так и с динамикой. Поэтому им необходимо развивать как можно больше физических качеств – на общую выносливость, координацию и внимательность (все специальности) и т.д. Так комплексное использование средств ППФП для группы №1 в процессе ФВ студентов-стоматологов обеспечит повышение умственной и физической работоспособности, позволит снизить утомляемость, повысит уровень сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, что положительно скажется на посещаемости занятий и академическую успеваемость.

Использование специально-прикладного вида спорта положительно скажется на группе № 2, т.к. дартс один из видов спорта, развивающий статическую выносливость, мелкую моторику и психологическую устойчивость с точностью выполнения сформированных движений для завершения поставленной задачи, так необходимую для стоматологов.

В заключении необходимо учитывать, что стоит обратить внимание это на состояние здоровья студентов и индивидуальную их предрасположенность с учетом противопоказаний к определенным физическим нагрузкам и видам спорта. В совокупности это позволит сохранить или улучшить общее состояние здоровья студентов на протяжении всего учебного процесса и сформировать навыки ЗОЖ на дальнейшую профессиональную деятельность.

Список литературы

1. Концепция развития системы здравоохранения Республики Узбекистан на 2019-2025 годы (Приложение № 1 к Указу Президента РУз от 07.12.2018 г. № УП-5590).
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. 4-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 152 с.