

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА  
ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

**СПОРТИВНА МЕДИЦИНА,  
ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ТА  
ВАЛЕОЛОГІЯ – 2012**

**XVI МІЖНАРОДНА НАУКОВО-  
ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

17-19 травня 2012 року

**Одеса 2012**

менше часто питаються бутербродами і сосисками ( $p=0,35$ ,  $p<0,01$  і  $p=-0,35$ ,  $p<0,02$ , відповідно).

Таким образом, питание студентської молодіжки должно быть оцінено як нерациональне, асортимент основних продуктів неразнообразен, що дає оснований говорити про дефіцит незамінних харчових речовин. Дане положення дозволяє прогнозувати розвиток алиментарних донозологічних станів (гіповітамінозов, недостаточності мінералів і т.п.), за рахунок погіршення рівня функціонування основних органів і систем, зниження резервних здібностей і збільшення ступеня напруження регуляторних механізмів. Нарушення харчування дозволяють говорити про зниження функціонального стану і погіршення працездатності, що вимагає корекції раціону. Проведення оздоровчих заходів серед студентів повинно обов'язково включати корекцію раціону і придання йому оздоровчої спрямованості.

## МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

Полянська О.С.

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна*

Відомо, що у великому спорті видатний спортсмен володіє унікальними властивостями, на основі яких базується вся його змагальна діяльність або тактика команди. Свочасно визначити особливості психіки і розробити для кожного спортсмена індивідуальний план розвитку здібностей, стратегію до змагальної і змагальної поведінки – це входить до діяльності спортивного психолога. Історія спорту має багато прикладів, коли вчасно сказане слово, пауза, жест могли вирішити долю спортсмена. Спортивний психолог – це та людина, яка може самостійно або з допомогою тренера впливати на психіку спортсмена. В професійній кар'єрі кожного спортсмена бувають кризові періоди, які можуть бути викликані різними причинами: невдачами в спорті, переходом в другий клуб, зміною тренера, обставинами особистого життя. Спортивний психолог може допомогти спортсмену розібратися в проблемах і знайти такий вихід з будь-якої ситуації, який надасть сили спортсмену для нових спортивних перемог.

Вивчення навчальної дисципліни (курс за вибором) «Спортивна медицина та психологія спорту» здійснюється студентами на IV курсі. Спортивна медицина вивчає вплив фізичної активності на організм спортсменів з виявленням патологічних змін в організмі людини та наданням адекватної медичної та психологічної допомоги, визначає відповідність фізичних навантажень до функціонального стану організму для подальшого зростання спортивних результатів. Психологія спорту є предметом, який вивчає закономірності формування і проявів різноманітних психологічних механізмів в спортивній діяльності, а також у специфічній командній взаємодії.

Організація навчального процесу при викладанні цієї дисципліни здійснюється за кредитно-модульно-рейтинговою системою відповідно до вимог Болонської декларації. Кредитно-модульна система організації навчального процесу дає можливість студентам вивчати предмет, готуватись до занять, відпрацьовувати практичні навички. Видами навчання згідно навчального плану є проведення лекцій, практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Кінцевими цілями навчальної дисципліни є оцінка впливу фізичного навантаження на організм спортсмена в тренувальному режимі залежно від типу психологічної організації особистості, виділення психологічних аспектів фізичної підготовки спортсменів. Практичний розділ передбачає оволодіння студентами практичними навичками: проводити функціональне тестування спортсменів, виявляти ознаки перевтоми та перенавантаження у спортсменів, враховувати особистісні структурні характеристики висококваліфікованих спортсменів різних видів спорту, оптимізувати психологічну взаємодію спортсменів у колективі. Студенти заповнюють «Анкети здоров'я спортсмена», проводять тести ROMS та Люшера, використовують кардіоаритмологічний протокол обстеження спортсменів.

Програма дисципліни "Спортивна медицина та психологія спорту" структурована на один модуль, який містить два змістових модулі. В них розглядаються питання функціонального дослідження спортсменів з використанням психологічних тестів, особливостей соматотипування, попередження раптової смерті спортсменів, діагностування фізіологічного та патологічного

спортивного серця, вивчення особистості спортсмена на сучасному етапі розвитку спорту, оптимізації взаємодії спортсменів у команді. Особлива увага приділяється питанням вишикнення електричної нестабільності міокарда, особливостям психічного гомеостазу, формуванням стресорної кардіомопатії у спортсменів, типам психологічної організації особистості. Психологічні особливості спортивної діяльності розглядаються в контексті визначення змісту психологічної підготовки в спорті, формування уявлень про різні стани (збудження, тривожність, стрес) спортсменів.

Студенти вивчають психологічні особливості фізичної підготовки: спеціальні знання, фізичні якості, методи їхнього надбання, психологічну характеристику основних фізичних якостей: швидкість, сила, витривалість, спритність. Розглядаються питання спортивної профорієнтації з психологічним відбором майбутніх чемпіонів у конкретних видах спорту. Студенти вчать визначати психологічний клімат у спортивній команді з вивченням міжособистісних стосунків, розв'язувати міжособистісних конфліктів, проводити психологічну підтримку спортсмена на етапі початкової спортивної спеціалізації. Для визначення рівня підготовки студентів застосовуються тестові завдання, розв'язування ситуаційних задач, проведення індивідуального та фронтального усного опитування, реферування літератури.

Запропонований підхід до викладання дисципліни "Спортивна медицина та психологія спорту" (курс за вибором) зі спеціальності «Медицина психологія» дасть можливість повністю освоїти програму навчання з подальшим застосуванням у практичній діяльності на посаді медичного психолога.

### НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Присенко В. Г., Махкамова З. Р., Савёлова В. А., Федотова А. А., Керденский К. Е.

*Крымский государственный медицинский университет им. С. И. Георгиевского,  
г. Симферополь, Украина*

Студенчество представляет собой особую социальную группу. Особый интерес вызывает студенты медицинских университетов. Прекрасно осознавая то, что они как будущие врачи должны быть образцом профессионализма, работоспособности, физического и нравственного здоровья, тем не менее в силу интенсификации учебного процесса студентам не всегда удаётся вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Цель и задачи исследования. Изучить образ жизни студентов Крымского государственного медицинского университета. Проанализировать отдельные показатели основных элементов формирующего здоровый образ жизни студента, акцентируя внимание на их двигательную активность.

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено путём анкетирования 538 студентов 1-6 курсов (349 девушек и 189 юношей). В качестве метода исследования применён социологический опрос. Формой социологического опроса явилась специально разработанная анкета. Анкетные вопросы затрагивали аспекты образа жизни и учебного процесса студентов КГМУ, особое внимание уделялось вопросам, касающимся двигательного режима.

Результаты исследования. Анализ результатов социологического опроса показал нарушения режима питания в большей степени у студентов начальных (1-3) курсов - 78%; тогда как 74% старшекурсники (4-6 курс) питаются более регулярно и придерживаются 3-4 разового режима питания. Широко распространены вредные привычки среди студентов: курят 31,1% опрошенных (каждая вторая девушка). Процент употребления алкоголя составляет 76% на начальных курсах и 86% на старших курсах. Предпочтение опрошенные студенты отдали слабоалкогольным напиткам. Опыт употребления наркотиков в анамнезе имели 15,5% опрошенных. Режим труда и отдыха в большей мере соблюдают старшекурсники (50,5% спят 7-8 ч/сутки); студенты начальных курсов (44,3%), а особенно первокурсники спят менее 7 ч/сутки. Свободного времени (у 87,3%) больше оказалось у старшекурсников, в то время как 50% первокурсников не располагают свободным временем вообще, что, скорее всего, связано с неумением правильно спланировать процесс самостоятельной подготовки. Большая часть студентов (54,9%) спортом занимаются не регулярно. Обосновывая свою позицию, респонденты выделили следующие причины: недостаток времени (61,2%), недостаток денежных средств (16,32%), предпочтение книг (10,2%) и плохое состояние здоровья (12,2%). Кроме того 61,45%