

Т.М. СУХОЧЕВА, Д.БИДУАЛИЕВА
КазНМУ им. С.Д.Асфендиярова
Модуль терапевтической стоматологии

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГОВ

Обучение на стоматологическом факультете имеет свои особенности, связанные с профессиональной деятельностью. Целью работы было обоснование необходимости применения физкультурных минуток на практических занятиях студентов стоматологического факультета. Физкультминутка помогает без лишних усилий менять положение тела, возвращать подвижность суставов и восстанавливать кровообращение, расслабить привычно напряженные мышцы и укрепить те, что почти не действуют при сидении, вернуть работоспособность и сбросить психо-эмоциональное напряжение студентов.

Ключевые слова: физкультминутка, студент, здоровье, учебный процесс, профилактика.

Актуальность темы: обучение на стоматологическом факультете имеет свои особенности, связанные с профессиональной деятельностью. Учебный процесс студента стоматологического факультета относится к разновидностям умственного труда с повышенной нагрузкой на психо-интеллектуальную и нервно-эмоциональную сферы. Кроме того, в учебной деятельности студента, протекающей в условиях гипокинезии, имеет место локальный характер физической нагрузки. Чаще всего действия выполняются мышцами и суставами кисти правой руки. Повышенную нагрузку испытывает также зрительный анализатор. Целью работы было обоснование необходимости применения физкультурных минуток на практических занятиях студентов стоматологического факультета.

Основные задачи при использовании физкультминутки во время занятий:

- подготовить организм к оптимальному включению в учебную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время всего учебного процесса и восстанавливать его после окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов учебной деятельности;
- предупредить возможное влияние на студента неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

Основная цель физкультминутки - обеспечить активный отдых организму в процессе учебной деятельности, способствовать укреплению здоровья студентов, повысить эффективность учебного процесса.

Обоснование учебно-профессиональной физической культуры:

- соблюдение эргономических требований, как профилактика профессиональных заболеваний;
 - профилактика риска возникновения профессиональных заболеваний;
 - профилактика риска возникновения заболеваний суставов опорно-двигательного аппарата;
 - минимизировать напряжение в спине, плечевом и локтевом суставах;
 - поддерживать физиологическое кровоснабжение ног, бедер, ступней, а также органов брюшной полости;
 - создание благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- (1, 2).

Учебно-профессиональная физическая культура - это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления целостного организма студента [3].

Видами (формами) производственной гимнастики являются:

- Вводная гимнастика.
- Физкультурная пауза.
- Физкультурная минутка
- Микропауза активного отдыха.

Наиболее рациональным способом для восстановления продуктивности в процессе учебного процесса студентов стоматологического факультета являются «физкультминутки».

Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений проводятся с повышенной нагрузкой и имеют профилактическую направленность. С помощью специально-направленных упражнений снимаются неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни, работы в вынужденной неудобной позе, с повышенной нервно-эмоциональной напряженностью.

Благодаря физическим упражнениям можно повысить устойчивость организма и к другим неблагоприятным факторам профессиональной деятельности стоматолога (вибрация-работа турбинным наконечником, совершающим 300 000 оборотов в минуту, недостаток кислорода- работа в маске, щите, работа в «миллиметровом пространстве»).

Нами при внедрении физкультминутки в учебное время, использованы упражнения из системы йоги - комплекс релаксирующих упражнений [1].

- Адхо Мукха Вирасана. Поза героя - лицом вниз. Отодвиньтесь на стуле назад, раздвиньте колени на ширину сиденья стула. Положите ладони на край стола, одну на другую и с выдохом опустите лоб на кисти рук. Спина и шея должны быть прямыми, а живот – длинным. Расслабьте лицо, закройте глаза. Оставайтесь в позе примерно 10 сек.

- Прогиб на стуле. Сядьте на стул прямо, продвиньте таз к спинке. Стопы и колени на расстоянии 20 см друг от друга. На вдохе вытяните руки вверх, ладони смотрят друг на друга. На следующем выдохе отведите руки назад и прогнитесь, опираясь на спинку стула верхом спины. Продолжайте тянуть руки. Горло и лицо расслабьте, дышите спокойно. 20 секунд.

- Гомукхасана, Намасте. Поза «головой коровы». Вытяните правую руку вправо. Продолжая тянуть руку, заведите ее за спину и продвиньте ладонь так, чтобы ее тыльная сторона оказалась между лопатками. Левую руку вытяните вверх, согните так, чтобы ладонь легла на ладонь правой руки. Сцепите пальцы рук. На выдохе отпустите руки и поменяйте их местами. Если вы не сможете сцепить руки используйте ремешок или веревку. 15 секунд с каждым положением рук.

Итого 60 секунд.

Как часто слышим жалобы на то, что из-за учебы и работы не хватает времени на поддержание хорошей спортивной формы. Сейчас для этого – придумано огромное количество спортивных снарядов и игр, которыми можно пользоваться в помещении. В связи с этим, считаем что необходимо организовать мини-зал для проведения физкультурминутки, с оснащением: беговая дорожка с рабочим столом. Темп жизни снижать нельзя ни в коем случае. Но даже потя на беговой дорожке, современные студенты могут продолжать осуществлять свои суперважные дела, так как на ней есть специальная подставка для ноутбука. Возможно, это устройство полностью соответствует мнению о том, что «учеба в меде – это марафон».

- Настольный теннис. Так как свободное место у нас ограничено, то этот спортивный снаряд можно переделать во входную дверь, стол, доска учебного кабинета. Для этого в ней создается крепление, позволяющее ее открывать не только в вертикальной плоскости, но и в горизонтальной.

- Кресло-тренажер. Тем же, кто хочет развивать все группы мышц своего уставшего от постоянного сидения, должно понравиться данное кресло, которое является более-менее полноценным тренажером.

- Боксерская груша с лицом. Японские руководители вполне спокойно относятся к тому, что подчиненные их не любят. И в их офисах появляются боксерские груши, на которых изображены директор, системный администратор или бухгалтер. И душу отвести, и физическую форму приобрести.

Таким образом, физкультурминутка помогает без больших усилий менять положение тела, возвращать подвижность суставов и восстанавливать кровообращение, расслабить привычно напряженные мышцы и укрепить те, что почти не действуют при сидении, вернуть работоспособность и сбросить психо-эмоциональное напряжение студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Косарев В.В., «Профессиональные заболевания медицинских работников». Самара, 1998 г., 200 стр.
- 2 В.Ф. Куцевляк., С.В. Куцевляк. Профессиональные повреждения и заболевания врача стоматолога.
- 3 Торопов В.А., « Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»

Түйін: тәлім-тәрбиеде стоматологияның факультетінде өзінің кәсіби қызметпен тоқулы өзгешеліктері бар. Жұмыстың максатының физкультуралық минуттың қолданысының зарының қисыны стоматологияның факультетінің студенттерінің практикалық кәсіптерінде болды. Физкультурминутка артық мекнаттармен ауыстыр- дененің жағдайының, қайтар- буынның қозғалшықтығының және қалпына келтіру қанайналымы, саябырландыр- әдеттегі шиеленісті бұлшықеттерді және нықта- ана көмектеседі, отыр- емес әрекет етпейді.

Resume: training at the Faculty has its own peculiarities related to professional activities. The aim of the research was the need of physical publication on practical training, students of stomatological faculty. fizkul'tminutka helps you easily change the position of the body, recover joint mobility and restore blood circulation, relax the muscles and strengthen the usual ones that almost do not apply when sitting, retrieve proper operation and reset the psycho-emotional stress students.