

цессе преподавания «Медицинской информатики» // Международный журнал экспериментального образования. – №4, 2014. – С. 111-113.

4. Редько А.Н., Зобенко В.Я., Губарев С.В., Рубцова И.Т. Методика преподавания модуля «Информационные системы» в курсе медицинской информатики // Международный журнал экспериментального образования. – №4, 2013. – С. 244-248.

5. Кудрина В.Г. Медицинская информатика. СПб.: МАПО, 1999. – 180 с.

6. Кудрина, В.Г. Современный уровень инновационного развития последипломного медицинского образования и его перспективы // В.Г. Кудрина, Т.В. Андреева, Д.О. Сапрылина // Общественное здоровье и здравоохранение. – 2014. – №3. – С. 50-54.

7. Зобенко В.Я. Индивидуальная составляющая в приобретении умений и навыков на занятиях по информатике // Материалы региональной межвузовской учебно-методической конференции «Проблемы формирования практических навыков у студентов медицинского вуза и возможные пути их решения», Краснодар, 2009. – С. 78-79.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Рудева Т.В., Порубайко Л.Н.,
Козыренко Е.А., Скидан М.Н.,
Бойченко С.Ф.

*ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России,
Краснодар, Россия*

При обучении в вузе студенты получают значительный объем профессиональных знаний и большое количество разнообразной информации, что невозможно усвоить без соответствующего уровня психической, умственной, эмоциональной и физической подготовленности. Целенаправленное формирование профессионально важных свойств и качеств личности студента-медика в соответствии со стандартами высшего образования предусматривает достаточную двигательную активность, так как молодой специалист, ведущий подвижный образ жизни и систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнять большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Поэтому при

организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для адекватного расширения двигательного режима студентов необходимо учитывать состояние здоровья, физической подготовленности и работоспособности. Так как показатель физической работоспособности имеет высокую корреляцию с качеством выносливости, которое необходимо в профессиональной деятельности и в повседневной жизни и косвенно отражает состояние физического развития и здоровья студента, его пригодность к занятиям физической культурой и спортом.

В связи с этим, в представленном исследовании были проанализированы данные физической подготовленности и физической работоспособности 1090 студентов первого и третьего курсов лечебного и педиатрического факультетов (657 девушек и 433 юношей) Кубанского государственного медицинского университета в возрасте 17-23 года. Физическую подготовленность студентов оценивали по результатам: беговых дистанций (100м, 500м и 1000м), прыжков в длину с места, силовых упражнений для мышц живота и верхних конечностей.

Физическую работоспособность рассчитывали с помощью двухступенчатого субмаксимального степ-теста PWC170, который может применяться на всех этапах физической подготовки [1]. Величина PWC170 коррелирует с общим объемом тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости и с показателем максимального потребления кислорода (МПК или $\dot{V}O_{2max}$), который вычисляли по формуле. Показатель МПК характеризует наибольшее количество кислорода, потребляемое человеком в течение одной минуты и отражает возможность организма вырабатывать энергию путём аэробного метаболизма. В настоящее время определение МПК широко используется для решения вопроса о профессиональной пригодности людей, оценки их физической подготовленности, а также для диагностики функционального состояния кардио-респираторной системы.

Анализ полученных результатов показал, что величина PWC170 у студентов составляла в среднем 780 ± 2 кгм/мин, у студентов – 557 ± 1 кгм/мин, что соответствует показателям молодых здоровых нетренированных мужчины и женщины [2]. У спортсменов, трени-

рующихся на выносливость, эти величины бывают более высоки и достигают 2800-2200 кгм/мин [1]. Показатель МПК у студентов составил $2,6 \pm 0,2$ л/мин, а у девушек – $2,2 \pm 0,1$ л/мин.

В легкоатлетических дисциплинах девушки показали следующие результаты: 100м они пробегали в среднем за $17,8 \pm 0,2$ сек., 500м за $2,15,4 \pm 0,5$ мин., прыгали в длину на $168,6 \pm 12,0$ см, отжимались от гимнастической скамейки 25 ± 1 раз и выполняли 35 ± 2 упражнений для мышц живота за одну минуту (из исходного положения лежа на спине, руки за головой).

Студенты преодолевали дистанцию 100м в среднем за $13,9 \pm 0,9$ сек., 1000м – $4,05,2 \pm 0,12,0$ мин., прыгали в длину на $244,1 \pm 10,1$ см, подтягивались на перекладине $13,0 \pm 3$ раз и выполняли $42,0 \pm 3,0$ упражнения за одну минуту для мышц живота.

Сравнительный анализ данных физической подготовленности студентов первого и третьего курсов, показал, что результаты бега на средние дистанции, как у девушек, так и у юношей на третьем курсе ухудшились, а в силовых упражнениях стали лучше.

Таким образом, для повышения физической работоспособности [3] у студентов старших курсов необходимо на занятиях по физкультуре увеличить количество циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости. Так как они вызывают морфофункциональные изменения системы кровообращения и дыхания, повышают сократительную функцию сердца, улучшают утилизацию миокардом кислорода. Кроме этого, студентам необходимо заниматься самостоятельно, посещать спортивные секции, принимать участие в походах выходного дня и других формах оздоровительной физкультуры [4].

Литература

1. Граевская. Н.Д., Долматова Т.И.. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. -304 с.

2. Коник А.А. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями: автореферат дис. канд. пед. наук: Московский городской педагогический университет.- Москва, 2013,

3. Соловьёв В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как

фактор адаптации к учебному процессу/ Успехи современного естествознания. – 2004, № 8, С. 69-72

4. Физическая культура и здоровье: Учебник/ Под ред. В.В.Пономаревой. – М.: ФГОУ «ВУНМИЦ Росздрава», 2006. – 320 с.

ИМИДЖ ГЛАВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

Савункина А.А., Хатхе Р.Р.

*МАОУ ВПО "Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования",
Краснодар, Россия*

Социально-экономические реформы, происходящие в РФ, значительно повысили потребность общества в оказании высококвалифицированной медицинской помощи [8, 9]. Возникла настоятельная необходимость в медицинских сестрах-организаторах, не только владеющих современными методами организации ухода за пациентами, соответствующими мировым стандартам, но также способных решать сложные социально-психологические проблемы. В связи с этим становится все более очевидной необходимость максимальной реализации их творческих способностей и деловых качеств. Однако, эти способности и качества дают наибольший эффект лишь при наличии должного имиджа, то есть того положительного представления, которое в глазах окружающих человек создает о себе сам и которое выступает как внешнее отражение его личностных качеств [1, 5].

Формирование высоких общественных мотивов профессиональной деятельности осуществляется под влиянием отдельных личностей, психологического климата в коллективе, типа взаимоотношений людей и характера организации общественных задач [2]. Познание и взаимное воздействие людей друг на друга являются обязательными элементами любой совместной деятельности. От того, как люди отражают и интерпретируют облик и поведение, а также оценивают друг друга, во многом зависят характер их взаимодействия и результаты, к которым они приходят в конечном итоге. Человек формируется как субъект познания других людей, накапливая и расширяя свой жизненный опыт, овладевая знаниями о природе, обществе, человеке и его сознании.