

ЩОДО АКТУАЛЬНОСТІ ЗАПРОВАДЖЕННЯ СТРЕНФЛЕКСУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Петришин О.В.

Українська медична стоматологічна академія

Розглянуто професійно-прикладну фізичну підготовку студентів-медиків як процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, від яких прямо чи опосередковано залежить професійна працездатність майбутніх лікарів. Означене актуалізує необхідність удосконалення програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої медичної освіти з обґрунтуванням оздоровчо-тренувальної технології фізичного виховання майбутніх лікарів, заснованої переважно на використанні силових видів спорту, зокрема стренфлексу.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, теоретичні засади, силові види спорту, стренфлекс, заклад вищої медичної освіти, студенти.

The author of the article examines the professionally-applied physical training of medical students as a process of studies, which enriches an individual fund professionally useful motive abilities and skills, education of physical and directly related to the capabilities on which the professional capacity of future doctors depends straight or mediated. The marked the necessity of perfection of the programs of the professionally applied physical preparation of students of higher medical educational establishments with the ground of health-improvement-training technology of physical education of future doctors, based mainly on the use of power types of sport, in particular, strenflexis.

Keywords: professionally applied physical preparation, theoretical principles, power types of sport, strenflex, higher medical establishment, students.

У своєму дослідженні ми розглядаємо професійно-прикладну фізичну підготовку студентів-медиків як процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, від яких прямо чи опосередковано залежить професійна працездатність майбутніх лікарів. Наші дослідження також передбачають вивчення проблем професійно-прикладної фізичної підготовки в системі фізичного виховання медичних ЗВО, зокрема проблему формування професійних якостей і навичок, які необхідні майбутньому медичному фахівцю під час подальшої професійної діяльності [6].

Протягом останніх десятиліть значно активізувалася робота з упровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в систему фізичного виховання студентів. Накопичений у цій галузі досвід дозволяє визначити основні методичні положення і практичні технології, що сприяють вирішенню питання про правильний вибір принципів, методів, засобів і форм ППФП, необхідних для реалізації цього найважливішого розділу фізичного виховання майбутніх лікарів.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що поряд із традиційними технологіями ППФП у практику підготовки студентів-медиків упроваджуються й альтернативні авторські методики. Так, вітчизняна дослідниця А. Дяченко розробила й апробувала програму професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів [3]. Для формування професійно важливих фізичних якостей і фізичної підготовленості майбутніх лікарів-стоматологів науковець пропонує в навчальному процесі витратити не менше 182 годин щорічно, використовуючи такі засоби: вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості (не менше 78 годин), спеціальної (статичної) витривалості (не менше 36 годин), координації точних рухів (не менше 34 годин), спеціальні засоби вдосконалення уваги, пам'яті й мислення в специфічних умовах діяльності (не менше 34 годин).

У контексті нашого дослідження заслугоує на увагу методика, запропонована Кокаревою С.М. «Стренфлекс у фізичному вихованні та професійній підготовці студентів технічних університетів». Автор цієї методики наголошує на тому, що в наш час фітнес-багатоборство «стренфлекс» динамічно розвивається, що привертає увагу вчених до розробки змісту підготовки не лише кваліфікованих атлетів, а й для застосування стренфлексу в системі фізичного виховання студентів, підвищення їхньої фізичної підготовленості та силових якостей. Елементи стренфлексу можуть реалізовуватися і в урочній, і в позаурочній формі занять. Одним із підходів залучення студентів до силового виду спорту є впровадження курсу навчальних практичних занять зі стренфлексу і додаткових занять, проведення змагань із фітнес-багатоборства та допоміжних вправ, створення програм зі стренфлексу професійно-прикладної спрямованості [4].

Наразі розроблено й апробовано конструктивну методику професійно-прикладної фізичної підготовки засобами стренфлексу студентів технічного університету, методику проведення практичних занять зі спеціалізації «стренфлекс» у ЗВО, зміст фізичної підготовки на початковому етапі занять стренфлексом [4].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності вдосконалення програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних ЗВО, заснованої переважно на використанні силових видів спорту, зокрема стренфлексу. Матеріалами дослідження стали аналіз спеціальної фахової літератури, аналіз стану практичної діяльності фахівців галузі, аналіз документів планування і типових програм. Також у дослідженні взяли участь викладачі та студентки Української медичної стоматологічної академії.

На наш погляд, уніфікована методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних ЗВО в Україні представлена в типовій навчальній програмі з фізичного виховання для ЗВО медичного профілю III-IV рівнів акредитації (2009) [10]. Її детальний аналіз дозволяє стверджувати, що програма складається з двох навчальних і чотирьох змістових модулів. Модуль 1 спрямований на розвиток фізичних якостей студентів (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей), тобто – на загальну фізичну підготовку майбутніх лікарів. Завдання ППФП побіжно розв'язуються при вивченні змістового модуля 2 «Засоби підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану». Це забезпечується в процесі засвоєння студентами

матеріалу з основ дозування фізичних вправ, оволодіння основами відновлення фізичної працездатності засобами фітнес-тренінгу, розвитку анаеробних і аеробних можливостей організму тощо. У рамках вивчення модуля 2 «Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях та професійно-прикладній підготовці рухових дій, навичок і вмінь» передбачається вивчення теоретичного матеріалу та оволодіння практичними навичками ППФП: у студентів формується поняття про професійно-прикладну підготовку, а також уміння складати комплекси вправ для її підвищення на основі матеріалу з гімнастики, зокрема ритмічної (загальнорозвивальних, стройових, дихальних вправ, комбінацій степ-аеробіки), легкої атлетики (стрибок у довжину, біг на короткі, середні, довгі дистанції,), спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол).

Таким чином, традиційні програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів медичних ЗВО узагальнено становить собою чітку систему ППФП майбутніх лікарів. Формування професійно-прикладних фізичних навичок відбувається в тісному взаємозв'язку із загальною фізичною підготовкою і містить широкий арсенал засобів фізичного виховання, спрямованих на вдосконалення та підтримку фізичного розвитку й фізичної працездатності майбутнього фахівця [9].

Вивчення спеціальної літератури засвідчує, що при відборі засобів для ППФП майбутніх фахівців керуються певними принципами. По-перше, це принцип максимальної реалізації завдань ППФП; по-друге – принцип адекватності найбільшого «перенесення» якостей і навичок. Перший принцип передбачає, що вибрані засоби максимально забезпечують вирішення спеціальних завдань із підготовки спеціаліста конкретного фаху; другий передбачає використання таких впливів, що найбільше сприяють формуванню професійно важливих якостей і навичок [5].

Практична реалізація програми ППФП у кожному навчальному закладі, зокрема медичному, має свої конкретні особливості, які кожен студент мусить чітко уявляти.

На жаль, у сучасній системі вищої освіти, у сфері фізичного виховання студентів упроваджуються технології, які орієнтують кафедри фізичного виховання на формалізовану систему управління, де студентам відведено роль пасивних учасників. Нині практичні заняття з фізичного виховання (обов'язкові) скорочено до мінімуму, який становить два заняття (4 години) за тиждень у перші два роки навчання. Починаючи з третього курсу, ці заняття, як правило, відносять до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватися навіть не на розвиток професійних якостей, а на збереження наявного рівня фізичного стану, здоров'я студентів, підвищення їхньої зацікавленості заняттями [2].

Зважаючи на вищевикладене, вважаємо за необхідне вдатися до розробки інноваційної програми з професійно-прикладної фізичної підготовки, зокрема заснованої на засобах стренфлексу.

У своєму дослідженні ми взяли за основу короткостроковий курс занять стренфлексом для юнаків, розроблений Кокаревою С.М., й адаптували його для занять зі студентками-медиками, враховуючи рівень їхньої фізичної підготовленості та здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1
Короткостроковий курс програми зі стренфлексу [4]
(адаптований нами для студенток-медиків 17-20 років)

№ п/п	Зміст	Години	Методичні вказівки
1	Теоретична підготовка		Історія виду спорту, структура змагальної програми стренфлекс-багатоборства, основні й допоміжні вправи. Різновиди змагань
2	Ознайомлення і навчання основних базових вправ стренфлексу для жінок		ТБ, страховка, В.П., «опорні точки», фази руху, особливості основної частини заняття, основне навантаження (4-8 повторень), вага обтяжень 25-30% ваги тіла студентки та допоміжні навантаження. Засоби розвитку фізичної підготовленості
3	Спеціальна фізична підготовка		Різновиди бігу, робота на силових тренажерах, брусах, «підтягування у висі лежачи», комплекс із вільними вагами, комплекси на силовій установці, комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості
4	Ознайомлення та навчання додаткових і допоміжних вправ		Техніка виконання, збільшення ваги обтяження, правильне положення спини і постановка стоп у присіді зі штангою на плечах, жим штанги на лаві лежачи
5	Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей		Робота з вагою 25%-30% ваги тіла в середньому темпі, згинання-розгинання рук в упорі на лаві, вправи з гирями, естафети, вправи з кросфіту, застрибування на платформу висотою 20 см, стрибки на скакалці
6	Вправи зі стретчингу		Вправи на гнучкість для плечового суглоба, «міст», «шпагат», вправи на гнучкість м'язів тулуба, нахил уперед сидячи і стоячи

Наступним етапом нашого дослідження стало запровадження в навчальний процес із фізичного виховання студенток-медиків адаптованої короткострокової програми зі стренфлексу в розділ професійно-прикладної фізичної підготовки.

Результативністю запровадження адаптованої короткострокової програми зі стренфлексу буде порівняльна діагностика рівня фізичної підготовленості студенток, який ми отримали в попередньому своєму дослідженні (2013-2015 рр.), коли основними засобами професійно-прикладної підготовки були спортивно-ігрові технології.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у вітчизняному і зарубіжному освітньому просторі успішно впроваджуються та функціонують авторські методики професійно-прикладної фізичної підготов-

ки студентів медичних закладів вищої освіти. Здебільшого вони базуються на використанні новітніх та нестандартних методів і засобів фізичного виховання. Утім, як засвідчують численні дослідження, у ЗВО України, зокрема медичних, професійно-прикладна фізична підготовка не знайшла достатньо широкого застосування. Це актуалізує необхідність удосконалення програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних ЗВО з обґрунтуванням оздоровчо-тренувальної технології фізичного виховання майбутніх лікарів, заснованої переважно на використанні ігрових видів спорту.

Подальші дослідження передбачається виконати в напрямі порівняльної характеристики впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на формування професійної готовності майбутніх фахівців-медиків, змістом якої є інші ефективні засоби.

Список використаної літератури

1. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Бобырева М. М. – Алматы, 2008. – 27 с.
2. Губка П.І. Особливості взаємозв'язків сонографічних параметрів серця з антропо-соматотипологічними показниками і компонентним складом маси тіла здорових міських дівчат мезоморфного соматотипу / П.І.Губка, О.В. Лупало, С.Г. Копчикова // Світ медицини та біології. – 2012. – № 1. – С. 55 – 58.
3. Дяченко А. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Дяченко Анжела Петрівна. – К., 1997. – 185 с.
4. Кокарева С.М. Стрэнфлекс у фізичному вихованні та фізичній підготовці студентів технічних університетів / С.М.Кокарева, С.А.Щербій //Сучасні проблеми спорту, фізичної культури та фізичної реабілітації: зб. статей II міжнар. наук.-практ. конф. – Донецьк, ДІЗФКС, 2015. – С.82-86.
5. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография / В.Б. Мандриков. – Волгоград : ВГТУ, 2001. – 332 с.
6. Петришин А. В. Авторская технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений / А. В. Петришин // Ştiinţa Culturii Fizice. – Chisinau : Editura USEFS, 2015. – № 21/1. – С. 52–60.
7. Селюжицкая Е. Н. Методика повышения физического состояния студенток медицинского вуза, имеющих низкий уровень мотивации к физкультурной деятельности : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Селюжицкая Елена Николаевна. – Хабаровск, 2008. – 154 с.
8. Семенів Б. Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій / Б. Семенів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 2(18). – С. 191-194.
9. Фізичне виховання та здоров'я: програма навчальної дисципліни (курс за вибором) для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – К., 2009. – 46 с.
10. Фізичне виховання: типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – К., 2009. – 30 с.

ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ

Петрушанко Т.О., Бублій Т.Д., Дубовая Л.І.

Українська медична стоматологічна академія

Потреба суспільства в нових знаннях і освітніх технологіях загострюється, а отже, необхідно підвищувати дослідну й інноваційну активність, створювати єдиний інформаційний простір, розвивати технології ефективною практичною підготовкою, які служать основою професійної компетенції фахівця. Одним із пріоритетних напрямів удосконалення навчального процесу є дотримання співвідношення студентів і викладача (6 до 1). Потребує особливої уваги оснащення робочого місця лікаря-стоматолога.

Ключові слова: студенти, терапевтична стоматологія, шляхи вдосконалення.

The need of society in new knowledge and educational technologies is increasing, which means that it is necessary to increase research and innovation activity, to create a single information space, to develop technologies of effective practical training, which form the basis of professional competence of a specialist. One of the priority directions for the improvement of the educational process is the observance of the ratio of students to the teacher (6 to 1). Particular attention should be paid to equipping the workplace with a dentist.

Keywords: students, therapeutic stomatology, ways of improvement.

Успішна робота вищого навчального закладу неможлива без постійного вдосконалення його діяльності [4]. Вища освіта – верхній рівень професійної освіти, охоплює сукупність систематизованих знань і практичних навичок, які дозволяють розв'язувати теоретичні й практичні завдання з професійного профілю. Зміна освіти відповідно до сучасних запитів суспільства має супроводжуватися зміною стратегії навчання і, відповідно, способів оцінки знань студентів [1-3]. Іншими словами, нині необхідно створити сприятливі умови для прояву і стимулювання особистісного потенціалу всіх учасників освітнього процесу [4].

Колектив кафедри терапевтичної стоматології спрямовує свої зусилля на реалізацію концепції розвитку вищої медичної освіти в Україні відповідно до загальноєвропейських стандартів і рекомендацій, ґрунтуючись на кращих традиціях української вищої школи в поєднанні з використанням новітніх технологій і досвіду країн Європи [1;3]. Наявною залишається проблема, що, насправді, не розв'язана протягом багатьох років, – це дотримання відповідних норм, прийнятих стандартів для навчання – кратність студентів на 1 викладача на занятті (6 до 1). Усі співробітники академії, враховуючи адміністрацію, це добре розуміють, але питання формально не вирішується. У