

particular, for designing the educational environment of the gymnasium under the reform of general secondary education.

The organization of the design of the educational environment of gymnasium provides the reflection of a number of procedures for its implementation, such as: identifying the social needs for the modification of the design object; collecting the information about the state of the design object; predictable project; determining of purpose, content, forms, methods and selecting of means for their successful implementation.

Key words: design, educational environment, gymnasium.

УДК 796.015.2

DOI: 10.32626/2309-9763.2019-26-1.167-171

Олександр Петришин
Oleksandr Petryshyn

УПРОВАДЖЕННЯ СТРЕНФЛЕКСУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

INTRODUCTION OF STRENFLEX AS A MEAN OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS-MEDICINES

У статті розглянуто професійно-прикладну 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 або опосередковано залежить професійна працездатність майбутніх лікарів.

Означене актуалізує необхідність удосконалення програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів вищої освіти з обґрунтуванням оздоровчо-тренувальної технології фізичного виховання майбутніх лікарів, заснованої переважно на використанні силових видів спорту, зокрема стренфлексу.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у вітчизняному та зарубіжному освітньому просторі успішно впроваджуються та функціонують авторські методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-медиків.

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

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання змісту, організації фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності та їх професійної спрямованості у вищих вивчені недостатньо. Слід підкреслити, що переважна більшість студентів не мають інтересу до занять фізичним вихованням. Основна причина цього – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонуються студенту. Відсутнє й необхідне стимулювання до занять фізичною культурою і ППФП (далі ППФП). Для побудови ефективної системи підготовки необхідно використовувати популярні серед студентської молоді види спорту, крім того раціональна система вищої школи має враховувати інтереси і при виборі засобів ППФП. Цій ідеї відповідає філософія гуманізму, яка визнає цінність людини як особистості.

Упродовж останніх десятиліть значно активізувалася робота з упровадження ППФП в систему фізичного виховання студентів. Накопичений у цій галузі досвід дозволяє визначити основні методичні положення та 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 сучасних підходів до програмування та змісту фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами показав необхідність їх подальшого вдосконалення. Передумови удосконалення фізичного стану студентів медичного ЗВО визначено на основі теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел та практичної бази дослідження. Власні теоретичні узагальнення щодо визначення передумов удосконалення фізичного стану студентів медичних ЗВО засобами індивідуальних фітнес-програм є підґрунтям для формування практичної технології оптимізації їх фізичного стану.

На підставі аналізу було встановлено необхідність розробки сучасної фітнес-програми зі стренфлексу, що враховувала б мотиваційні пріоритети, статеві особливості, диференціацію у нормуванні фізичного навантаження, альтернативний підхід у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури і сприяла б підвищенню рухової активності та поліпшенню фізичної підготовленості студентів.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що поряд із традиційними технологіями ППФП в практику підготовки студентів-медиків упроваджуються й альтернативні авторські методики. Так, вітчизняна дослідниця А. Дяченко розробила й апробувала програму ППФП студентів-стоматологів [3, с. 74-79]. Для формування професійно важливих фізичних якостей та фізичної підготовленості майбутніх лікарів-стоматологів науковець пропонує в освітньому 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 заслуговує на увагу методика, запропонована Кокаревою С. "Стренфлекс у фізичному вихованні та професійній підготовці студентів технічних університетів". Автор такої методики наголошує на тому, що на сьогоднішній день фітнес-багатоборство "стренфлекс" динамічно розвивається, що привертає увагу вчених до розробки змісту підготовки не лише кваліфікованих атлетів, але й для застосування стренфлексу у системі фізичного виховання студентів, підвищення їхньої фізичної підготовленості та силових якостей. Елементи стренфлексу можуть реалізовуватися як в урочній, так 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-прикладного спрямування [4, с. 82-86].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що наразі розроблено та апробовано конструктивну методику ППФП засобами стренфлексу студентів технічного університету, методику проведення практичних занять зі спеціалізації "стренфлекс" у ЗВО, зміст фізичної підготовки на початковому етапі занять стренфлексом [4, с. 82-86].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності вдосконалення програм ППФП студентів медичних навчальних закладів вищої освіти, заснованої переважно на використанні силових видів спорту, зокрема стренфлексу.

Матеріалами дослідження стали аналіз спеціальної фахової літератури науковців, аналіз стану практичної діяльності фахівців галузі, аналіз документів планування та типових програм. Також у дослідженні взяли участь викладачі та студенти Української медичної стоматологічної академії м. Полтави.

На наш погляд, уніфікована методика ППФП студентів медичних навчальних закладів вищої освіти в Україні представлена в типовій навчальній програмі з фізичного виховання для ЗВО медичного профілю III-IV рівнів акредитації (2009) [10, с. 12]. Перший рік навчання спрямований на розвиток фізичних якостей студентів (сили, швидкості,

гнучкості, витривалості, координаційних здібностей), тобто – на загальну фізичну підготовку майбутніх лікарів. Завдання ППФП побіжно розв'язуються на другому році навчання “Засоби підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану”. Це забезпечується в процесі оволодіння студентами матеріалу з основ дозування фізичних вправ, оволодіння основами відновлення фізичної працездатності засобами фітнес-тренінгу, розвитку анаеробних та аеробних можливостей організму тощо. У межах навчання на другому курсі, “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 формують поняття про професійно-прикладну підготовку, а також уміння складати комплекси вправ для її підвищення на основі матеріалу з гімнастики і, 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).

Традиційні програми навчальної дисципліни “Фізичне виховання” для студентів медичних навчальних закладів вищої освіти узагальнено являє чітку систему ППФП майбутніх лікарів. Формування професійно-прикладних фізичних навичок відбувається у 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, с. 17].

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, с. 144].

Практична реалізація програми ППФП в кожному закладі освіти і, зокрема, медичному, має свої конкретні особливості, які кожен студент має 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. Сьогодні практичні заняття з фізичного виховання (обов'язкові) скорочено до мінімуму, який становить 30 годин на рік 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 в заняттях [2, с. 55-58].

Зважаючи на вищевикладене, вважаємо за необхідне вдатися до розробки інноваційної програми з ППФП, зокрема заснованої на засобах стренфлексу.

У своєму дослідженні ми взяли за основу короткостроковий курс занять стренфлексом для юнаків, розроблений Кокаревою С. та адаптували її для занять для студенток-медиків, урахувавши рівень фізичної підготовленості та здоров'я останніх (табл. 1.) [4, с. 85].

Наступним кроком нашого дослідження є запровадження в освітній процес із фізичного виховання студентів-медиків адаптованої короткострокової програми зі стренфлексу у розділ ППФП.

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

Таблиця 1.

**Короткостроковий курс програми зі стренфлексу [4, с. 85]
(адаптований нами для студенток-медиків 17-20 років)**

№ з/п	Зміст	Години	Методичні вказівки
1	Теоретична підготовка		Історія виду спорту, структура змагальної програми стренфлекс-багатоборства, основні і допоміжні вправи. Різновиди змагань
2	Ознайомлення та навчання основних базових вправ стренфлекс для жінок		ТБ, страховка, В.П., “опорні точки”, фази руху, особливості основної частини заняття, основне навантаження (4-8 повторень), вага обтяжень 25-30% від 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 силові установці, комплекс вправ для розвитку швидко-силових якостей, витривалості.
4	Ознайомлення та навчання додатковим і допоміжним вправам		Техніка виконання, збільшення ваги обтяження, правильне положення спини та постановка стоп у присіді зі штангою на плечах, жим штанги на похилій лаві лежачи.
5	Вправи для розвитку швидко-силових здібностей		Робота з вагою 25-30% від ваги тіла у середньому темпі, згинання-розгинання рук в упорі на лаві, вправи з гириями, естафети, вправи з кроссфіту, застрибування на платформу висотою 20 см, стрибки на скакалці.
6	Вправи зі стретчингу		Вправи на гнучкість для плечового суглобу, “міст”, “шпагат”, вправи на гнучкість м’язів тулуба “нахил вперед сидячи та стоячи.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у вітчизняному та зарубіжному освітньому просторі успішно впроваджуються та функціонують авторські методики ППФП студентів медичних навчальних закладів вищої освіти. Здебільшого вони базуються на використанні новітніх та нестандартних методів і засобів фізичного виховання. Утім, як засвідчують численні дослідження, у навчальних закладах вищої освіти України, і, зокрема, медичних, професійно-прикладна фізична підготовка не знайшла достатньо широкого застосування. Означене актуалізує необхідність удосконалення програм ППФП студентів медичних навчальних закладів вищої освіти з обґрунтуванням оздоровчо-тренувальної технології фізичного виховання майбутніх лікарів, заснованої переважно на використанні силових видів спорту, зокрема стренфлексу.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку порівняльної характеристики впливу ППФП на формування професійної готовності майбутніх фахівців-медиків, змістом якої є інші ефективні засоби.

Список використаних джерел

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”. Алматы, 2008. 27 с.

2. Губка П.І., Лупало О.В., Копчикова С.Г. Особливості взаємозв'язків сонографічних параметрів серця з антропо-соматотипологічними показниками і компонентним складом маси тіла здорових міських дівчат мезоморфного соматотипу // 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. К., 1997. 185 с.
4. Кокарева С.М., Щербій С.А. Стренфлекс у фізичному вихованні та фізичній підготовці студентів технічних університетів // Сучасні проблеми спорту, фізичної культури та фізичної реабілітації. Зб. Статей II Міжнародної науково-практичної конференції, 24 квітня 2015 р. Донецьк, ДІЗФКС, 2015. С.82-86.
5. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография. Волгоград : ВГГУ, 2001. 332 с.
6. Петришин А.В. Авторская технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений // 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 : диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.04. Хабаровск, 2008. 154 с.
8. Семенів Б. Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А.В. Цьось та ін.]. 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. Київ, 2009. 46 с.
10. Фізичне виховання: Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. Київ, 2009. 30 с.

The article considers professionally-applied preparation of medical students as a process of studies, which enriches an individual fund of professionally useful efferent abilities and skills, the formation of physical and related to them capabilities which from the professional capacity of future doctors.

The research foresees the study of the problems of professionally-applied physical preparation in the system of physical education of medical higher educational establishments, in particular the problem of forming of professional qualities and skills needed by future medical specialists during their subsequent professional activity.

A research purpose consists in the grounding of the necessity of perfection of the programs of professionally-applied physical preparation of students of higher medical educational establishments, based mainly on the use of power types of sport, in particular strenflex.

It actualizes the necessity of perfection of the programs of the professionally applied-physical preparation of students of higher medical educational establishments with the grounding of health-improvement-training technology of physical education of future doctors, based mainly on the use of power types of sport, in particular strenflex.

Thus, the analysis of scientific methodical literature shows that in domestic and foreign educational space there have been successfully implemented the author methods of the professionally applied physical preparation of students of medical higher educational establishments function.

Key words: *professionally applied physical preparation, theoretical principles, power types of sport, strenflex, higher medical establishment, student.*