

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЕКТУВАННЯ МОДЕЛІ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

Автор статті стверджує, що для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів характерна певна структура. Професійно-прикладна фізична підготовка має свої методичні та організаційні основи, певну спрямованість і реалізовується за допомогою спеціальних засобів та методів, форм організації студентів; програм і нормативів, які відображають вимоги до її змісту й результатів. Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки зумовлений вимогами до особистості фахівця, перш за все до його фізичної і психічної підготовленості, які у свою чергу тісно пов'язані зі специфікою професійної діяльності. Запропоновано авторську програму ППФП студентів вищого медичного закладу, яка базується на удосконаленні змісту ППФП майбутніх лікарів засобами спортивно-ігрової діяльності.

Ключові слова: модель ППФП, професійна спрямованість, навчальний процес, студенти-медики.

Постановка проблеми. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців на початку XXI століття торкаються проблеми вдосконалення професійної спрямованості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах майбутніх фахівців різного профілю. Досвід практичної діяльності у системі фізичної підготовки студентів медичних ВНЗ дозволив виявити певні суперечності: між державними вимогами щодо підготовки конкурентоспроможних працівників медичної галузі і недостатнім рівнем їхньої фахової компетентності; потребою галузі в підвищенні рівня готовності студентів вищих медичних закладів до роботи у стандартних і нестандартних умовах професійної діяльності та недостатнім рівнем усвідомлення ними значення фізичного компонента підготовки в цьому процесі; традиційною системою фізичної підготовки майбутніх лікарів і недосконалістю її здійснення з урахуванням особливостей професій; необхідністю посилення професійної спрямованості фізичної підготовки майбутніх лікарів та невизначеністю її змісту і форм, що сприяють ефективності такої підготовки [1; 2; 3; 5]. Актуальність проблеми, недостатній рівень її дослідженості педагогічною теорією і практикою та наявність суперечностей у фізичній підготовці студентів вищих медичних закладів зумовили вибір теми дисертаційного дослідження автора: "Методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для розкриття сутності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів як науково-методичної проблеми автором проведено загальний аналіз її методологічних основ [1; 2; 4], уточнено та конкретизовано базові поняття дослідження [3; 5]; на основі узагальнення історико-педагогічних, науково-методичних, нормативно-правових джерел [2; 3] визначено ступінь дослідженості проблеми та виокремлено основні етапи впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в освітню практику вищих медичних навчальних закладів [4; 5], схарактеризовано законодавчо-правову базу [2; 3] і сучасний стан професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів до фахової діяльності [1-5]. Отже, аналіз джерельної бази у полі наукового пошуку засвідчує, що вченими окреслено широке коло проблем ППФП майбутніх лікарів – студентів вищих навчальних закладів медичного профілю. Утім, як показав аналіз наукової літератури, сьогодні відсутнє спеціальне наукове дослідження, у якому б системно висвітлювалась методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів. Актуальною є необхідність пошуку нових науково обґрунтованих форм, засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спираючись на дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених й аналіз наукової педагогічної літератури [5, с. 436-442], автором була розроблена структурно-функціональна модель методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів.

У контексті нашого дослідження модель ми розглядаємо як зображення, схему, графік будь-якого об'єкта, процесу або явища, що використовується для його спрощення і відкриває можливість перенесення інформації від моделі до прототипу (рис. 1).



Рис. 1. Структурно-функціональна модель методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів

Таким чином, ППФП на етапі навчання у вищому навчальному закладі повинна бути спрямована на комплексне формування професійно значущих психофізичних якостей і навичок засобами фізичної культури. Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки зумовлений вимогами до особистості фахівця, перш за все до його фізичної і психічної підготовленості, які у свою чергу тісно пов'язані зі специфікою професійної діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка має свої методичні та організаційні основи, певну спрямованість і реалізовується за допомогою спеціальних засобів та методів, форм організації студентів; програм і нормативів, які відображають вимоги до її змісту й результатів. Означені положення склали основу розробленої нами авторської програми з ППФП майбутніх лікарів.

Відповідно до мети визначено завдання ППФП майбутніх лікарів: формування стійкої мотивації до занять професійно спрямованою фізичною підготовкою, знань з основ ППФП, прикладних умінь та навичок (відновлення працездатності, зменшення нервового напруження), високого рівня здоров'я, готовності до професійно-прикладної фізичної самопідготовки, а також виховання професійно важливих фізичних (статична витривалість, координаційні якості, швидкість, специфічна спритність рук, пальців та ін.), психічних, особистісних та емоційно-вольових якостей; розвиток психофізичної (швидкість реакції; обсяг, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення; ініціативність, емоційна стійкість та ін.) підготовленості, що забезпечує високу продуктивність професійної діяльності [4, с. 8-13].

Для реалізації розробленої системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів ми запропонували деякі структурні зміни у традиційній програмі з фізичного виховання для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у вищих медичних закладах України. Зміни відбулися у робочій програмі в тематиці окремих розділів, у розподілі годин за розділами. Було визначено пріоритетні розділи та теми занять з акцентом на розвиткові значущих фізичних якостей та найбільш необхідних для майбутніх лікарів умінь і навичок.

Реалізація авторської програми відбувалась у чотири етапи (табл. 1).

Перший етап авторської програми ППФП. Цей етап охоплює перший семестр академічного навчання студентів спеціальності "Медицина" у ВНЗ. Керуючись принципами поступовості та планомірного збільшення навантаження, розроблено основу структури фізичної підготовки у авторській програмі.

Завданнями першого етапу авторської програми ППФП є: зміцнення організму студентів медичного ВНЗ та підвищення рівня його функціональних можливостей; полегшення процесу адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; підвищення інтересу до занять фізичним вихованням; залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формування рухового потенціалу для засвоєння і розвитку професійно важливих прикладних вмінь та навичок.

Перший та другий семестри першого етапу авторської програми спрямовані на удосконалення недостатньо розвинутих фізичних здібностей. У цей час формується функціональна база для підвищення фізичної працездатності організму на наступних етапах. У розділі спеціальної фізичної підготовки,

частка якого для даного етапу становила 20%, використано загальнопідготовчі та допоміжні вправи, характерні для певного виду спорту.

Таблиця 1

Структура і зміст занять за авторською програмою ППФП

Період навчання	Термін навчання	Види спорту	ЗФП (%)	СФП (%)
I курс				
Перший семестр	вересень, жовтень, листопад, грудень, січень	міні-футбол, настільний теніс, плавання	80	20
Другий семестр	лютий, березень, квітень, травень, червень	плавання, гандбол, настільний теніс	75	25
II курс				
Третій семестр	вересень, жовтень, листопад, грудень, січень	плавання, міні-футбол, гандбол	70	30
Четвертий семестр	лютий, березень, квітень, травень, червень	міні-футбол, бейсбол, гандбол	65	35

Частка загальнопідготовчих вправ для удосконалення недостатньо розвинутих фізичних здібностей на першому етапі реалізації авторської програми становить 60% від загального обсягу, що застосовуються у цей час.

Відповідно, 40% загальнопідготовчих вправ застосовуються для розвитку інших фізичних здібностей.

Регулювання навантаження на заняттях зі студентами в першому семестрі відбувалось за рахунок поступового збільшення обсягу роботи (кількості вправ, кількість підходів у кожній вправі тощо). Інтенсивність виконання вправ – низька і середня. ЧСС не повинна перевищувати 150–160 уд/хв. При цьому її відновлення має бути в межах до 90–100 уд/хв. Кількість підходів у виконанні кожної вправи, яка визначалась її складністю, в середньому становить від 2–4 підходів.

Другий етап авторської програми ППФП. Цей етап охоплює другий семестр навчання студентів. На цьому етапі, на відміну від попереднього, більшою мірою сконцентровано увагу на формуванні рухового потенціалу, що є ключовою передумовою для установаження професійних рухових вмінь на навичок. Окрім того, руховий потенціал сприяє ефективному засвоєнню та удосконаленню технічних елементів (техніці) конкретного виду спорту. Заняття на цьому етапі спрямовані на розширення арсеналу рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій, і побудовані за принципом "від простого до складного". Як на початку цього етапу так і в кінці основне місце продовжують займати загальна й допоміжна підготовка із використанням вправ з певних видів спорту. Використано засоби для підвищення функціонального потенціалу організму студента у малих обсягах.

Завданнями другого етапу авторської програми ППФП є: підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення рівня розвитку недостатньо розвинутих фізичних здібностей; активізація функціональних можливостей організму, необхідних у виробничій діяльності; розширення арсеналу рухових дій, схожих за структурою до професійних; удосконалення засвоєних елементів техніки певного виду спорту.

Перший період другого етапу спрямований на підготовку організму студентів до планомірного зростання рівня фізичних навантажень у заняттях за авторською програмою. Частка загальної фізичної підготовки у структурі ППФП становить 75%. Частка спеціальної фізичної підготовки на другому курсі становить 25%. На цьому етапі, як і на попередньому, значна увага приділяється заняттям вибіркової спрямованості орієнтованих на удосконалення рівня недостатньо розвинутих фізичних здібностей студентів.

Щодо величини навантаження, то в розділі "Загальна фізична підготовка" воно є середнім – 50–60% обсягу роботи, що виконується до появи ознак втоми. Інтенсивність виконання вправ – низька і середня. ЧСС не перевищує 170 уд/хв. При відновленні ЧСС повинно бути в межах 90–100 уд/хв.

Навантаження у розділі "Спеціальна фізична підготовка" характеризується збільшенням частки спеціально підготовчих і змагальних вправ й обсягу навантаження. При цьому незначно зростає інтенсивність виконання вправ та заняття в цілому. ЧСС під час виконання вправ досягає 165–170 уд/хв. Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС – до 90–100 уд/хв.

Третій етап авторської програми ППФП. Третій етап авторської програми ППФП відповідає третьому семестру другого курсу навчання студентів. У цей період заняття спрямовані на удосконалення фізичних якостей і характеризуються відносно великим сумарним обсягом роботи та значним навантаженням. На цьому етапі занять вирішуються основні завдання ППФП та інтегральної підготовки. Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на різноманітних спортивних елементах, а її сумарна частка

становить 30%. На цьому етапі, як і на попередніх, частка загальної фізичної підготовки залишається високою і становить 70% від загальної структури. Третій етап авторської програми є найбільш спеціалізованим з поміж усіх інших і зорієнтований на розвиток та удосконалення професійно важливих фізичних здібностей. Втім, основою його структури залишається загальна фізична підготовка.

Завданнями третього етапу авторської програми є: підвищення рівня фізичної підготовленості; розвиток конкретних професійно необхідних фізичних здібностей; збільшення толерантності організму студентів до зростаючих фізичних навантажень; активізація функціональних можливостей організму, необхідних у професійній діяльності; розширення арсеналу рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій; виховання вольових якостей, що проявляються у виробничій діяльності фахівців спеціальності "Медицина".

Третій етап програми характеризується збільшенням обсягу використання змагальних вправ, частка яких становить 20–25%. У структурі тренувального заняття питому вагу складають загальнопідготовчі вправи – 50–55%. Усунення недоліків у рівні загальної фізичної підготовленості студентів на цьому етапі створює передумови для успішного використання спеціалізованої фізичної підготовки, яка відображає суть майбутньої трудової діяльності (рухові дії та навички) студентів.

Загалом третій етап авторської програми передбачає вузькоспеціалізовану підготовку з використанням значних навантажень – 65–75% обсягу роботи, яка виконувалась до появи ознак втоми. ЧСС під час виконання вправ може досягати 175 уд/хв. Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС – до 90–110 уд/хв. Збільшується й кількість підходів у вправах порівняно з попередніми етапами. Характерною особливістю цього періоду програми є збільшення кількості модельних занять та частки методів змагальної вправи.

Четвертий етап авторської програми ППФП. Цей етап охоплює четвертий семестр академічного навчання студентів. На цьому етапі вирішуються основні завдання ППФП. Він спрямований на удосконалення та урізноманітнення арсеналу рухових дій та навичок, які за своєю структурою або змістом відповідають майбутній професійній діяльності студентів досліджуваної вибірки. Цей процес відбувається на базі високого рівня загальної фізичної підготовленості, досягнутої на попередніх етапах.

Незважаючи на значну спеціалізовану підготовку студентів на другому курсі, частка якої становить 35% від усієї структури, увага значною мірою приділяється загальній фізичній підготовці, частка якої у цей період занять становить 65%.

Завданнями четвертого етапу авторської програми є: розвиток конкретних професійно необхідних здібностей і фізичних якостей; підвищення стійкості організму до чинників виробничої діяльності, що негативно впливають на організм; розширення арсеналу рухових дій, схожих за структурою до виробничих операцій; формування знань про закономірності зміни працездатності в умовах конкретної виробничої діяльності; формування умінь застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі виробничої діяльності.

Четвертий етап авторської програми відрізняється від попередніх збільшенням обсягу використання спеціальних вправ (змагальних), частка яких становить 25%, загальнопідготовчі вправи становлять 55%, а решта відсотків припадає на допоміжні та напівспеціальні вправи. Загалом цей етап передбачає вузькоспеціалізовану підготовку з використанням значних навантажень до 75% від індивідуального максимуму, робота виконується до появи ознак втоми. ЧСС під час виконання вправ може досягати 175 уд/хв. Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС – до 90–110 уд/хв. Кількість підходів у вправах, порівняно з третім етапом, зросла незначно (+2 підходи). Характерною особливістю цього періоду програми є глибока спеціалізована підготовка студентів до майбутньої виробничої діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Кінцевим результатом реалізації авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки є сформованість професійної-прикладної фізичної готовності як інтегративного показника необхідних для майбутньої діяльності функціонального стану організму, сформованості професійно важливих фізичних, психічних, особистісних та емоційно-вольових якостей; розвиток психофізичної підготовленості, що забезпечує високу продуктивність професійної діяльності майбутнього лікаря.

Подальші дослідження спрямовані на визначення зміни рівня професійно-важливих фізичних якостей та функціонального стану студентів вищих медичних навчальних закладів під впливом експериментальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки і узагальненню методичних рекомендацій для викладачів та студентів щодо впровадження розробленої програми ППФП в практику фізичного виховання майбутніх лікарів.

Використані джерела

1. Коломійцева О. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу / О. Коломійцева, Я. Радченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №5 (1). – С. 16 – 19.

2. ППФП студентов – медиков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.antonovayu.ru/professionalnaya_prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka/PPFP_students_mediks/index.html
3. Самсонова Е.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов медицинского университета [Электронный ресурс] / Е.А. Самсонова. – Режим доступа <http://sci-article.ru/stat.php?i=1403452176>
4. Фізичне виховання: Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2009. – 30 с.
5. Фотинюк В.Г. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб готовності студентів до майбутньої діяльності за фахом / В.Г. Фотинюк // Вища освіта України. Тематичний випуск "Інтеграція вищої школи України до європейського та світового простору". – К., 2012. – № 1. – С. 436–442.

Petryshyn A.

FEATURE OF PROJECTIONS MODEL OF METHOD OF THE PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF FUTURE DOCTORS

Author of the article Petryshyn A.V. asserts on a theme "Feature of projections model of method of the professionally-applied physical preparation of future doctors", that for the professionally applied physical preparation of students of higher medical educational establishments a certain structure is characteristic. The professionally-applied physical preparation has the methodical and organizational bases, certain orientation and realized by the special facilities and methods, forms of organization of students; programs and norms which represent requirements to its maintenance and results. The table of contents of the professionally-applied physical preparation is predefined requirements to personality of specialist, foremost to his physical and psychical preparedness, which in same queue closely related to the specific of professional activity. The author program PPFP is offered students of higher medical establishment, which is based on the improvement of maintenance of PPFP of future doctors facilities of sporting-playing activity.

For the implementation of the developed system professional-applied physical preparation of future physicians we suggested some structural changes in the traditional program of physical education to enhance the effectiveness of teaching and training in higher medical educational institutions of Ukraine. Changes occurred in a working program in the subject of separate sections, in the distribution of hours for sections. Identified priority sections and classes with an emphasis on the development of a meaningful physical qualities and the most necessary for future doctors skills.

The end result of the implementation of the program of professional-applied physical preparation is the formation of professional-applied physical readiness as integrative indicator of required for the future activity of the functional State of the body of professionally of important physical, mental, personal and emotional-volitional qualities; development of psychophysical preparedness that ensures high performance of professional activities of the future doctor. Further research aimed at identifying changes in the level of professional and important physical qualities and functional condition of the students of higher medical educational establishments under the influence of pilot program of professional-applied physical preparation and generalization of methodological recommendations for teachers and students on the implementation of the developed program of PPFP in the practice of physical education of future physicians.

Key words: *model of PPFP, professional orientation, educational process, students-physicians.*

Стаття надійшла до редакції 01.11.2016 р.