

## **РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

УДК 796.011.3:61-057.875

### **ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ТА СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Гуреєва А.М., Сазанова І.О.

*69035, Запорізький державний медичний університет,  
пр. Маяковського, 26, м. Запоріжжя, Україна*

gureev@i.ua

Встановлено, що в більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей, вони мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості та не спроможні якісно працювати на виробництві. На основі проведеного аналізу науково-методичної літератури констатували, що зміст робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах не містить чітких науково обґрунтованих методичних вказівок з організації занять із студентами різних спеціальностей. Також констатовано відсутність програмного забезпечення з розділу професійно-прикладної фізичної підготовки. Виявлено стан проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вищих закладів у теорії і практиці вітчизняної та зарубіжної вищої медичної освіти; досліджено практику професійно-прикладної фізичної підготовки як основу формування готовності майбутніх лікарів до трудової діяльності. Виділено завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для формування професійних якостей та навичок, які необхідні майбутньому медичному фахівцю; представлено форми й методи, які спрямовані на організацію та вдосконалення процесу фізичного виховання, та професійно необхідні якості студентів медичних вищих навчальних закладів.

*Ключові слова: студенти, фізичне виховання, професійно-прикладна фізична підготовка, медичний вищий навчальний заклад.*

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ И СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

Гуреєва А.М., Сазанова І.А.

*69035, Запорожский государственный медицинский университет,  
пр. Маяковского, 26, г. Запорожье, Украина*

gureev@i.ua

Установлено, что у большинства студентов наблюдается недостаточное развитие общих профессионально важных качеств, они имеют низкий уровень кондиционной физической подготовленности и не способны качественно работать на производстве. На основе проведенного анализа научно-методической литературы констатировали, что содержание рабочих программ по дисциплине «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях не содержит четких научно обоснованных методических указаний по организации занятий со студентами разных специальностей и отсутствует программное обеспечение для этого раздела. Вывявлено состояние проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских высших учреждений в теории и практике отечественного и зарубежного медицинского высшего образования; исследовано практическое применение профессионально-прикладной физической подготовки как основы формирования готовности будущих врачей к трудовой деятельности. Выделены задачи профессионально-прикладной физической подготовки для формирования профессиональных качеств и навыков, которые необходимы будущему специалисту медику; представлены формы и методы направленные на организацию и совершенствование процесса физического воспитания, на профессионально необходимые качества студентов медицинских высших учебных заведений.

*Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, медицинское высшее учебное заведение.*

## **PRACTICAL IMPORTANCE AND MODERN APPROACH OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITIES**

Gureeva A., Sazanova I.

*69035, Zaporizhzhya State Medical University, Mayakovsky Avenue, 26, Zaporizhzhya, Ukraine*

gureev@i.ua

It is established that most students experience insufficient development of general professionally important qualities, they have a low level of conditioned physical fitness and are not able to work qualitatively in production. Also, there is a problem of lack of motivation and understanding of the value of physical culture as an important resource for maintaining health, which leads to a decrease in efficiency. On the basis of the analysis of scientific and methodological literature, it was stated that the content of the work programs on the discipline «Physical Education» in universities does not contain clear scientific methodological instructions for organizing classes with students of different specialties and there is no software for this section. The work of health professionals is one of the most complex, intense and responsible human activities. The effectiveness and quality of a physician's work largely depends on his health, functional and physical fitness. The state of the problem of professionally applied physical training of students of medical higher institutions in the theory and practice of domestic and foreign medical higher education is revealed. The practical application of professionally applied physical training as a basis for the formation of readiness of future doctors for labor activity has been studied. The article outlines the tasks of professionally-applied physical training for the formation of professional qualities and skills that are necessary for a future medical specialist; presented the forms and methods aimed at organizing and improving the process of physical education on the necessary professional qualities of students of medical universities.

*Key words: students, physical education, professionally-applied physical training, medical higher education institution.*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Підготовка до майбутньої професійної діяльності включає не тільки набуття відповідних знань, умінь і навичок за обраною спеціальністю, а й вимагає певної фізичної підготовки, що забезпечує високу продуктивність праці. Але засмучує той факт, що понад 50% студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості [11], а більше половини випускників вищих навчальних закладів (ВНЗ) фізично не спроможні якісно працювати на виробництві [13].

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності та наступну професійну адаптацію. Однією з головних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму, є малорухливий спосіб життя у більшій кількості студентів [3, 11, 12, 14].

Роботи В.В. Белінського, В.І. Ільїніча, Т.Є. Ригуса [11] свідчать про зниження розумової працездатності в процесі хронічної гіпокінезії та про негативний вплив тривалих перенапружень, які призводять до швидкого виснаження організму. Тому необхідно вживати заходів щодо підвищення рівня не тільки професійної, але й загальної фізичної підготовленості студентів, тобто виходити з принципу гармонійного розвитку особистості, зокрема їх підготовки для адаптації до використання сучасної техніки і новітніх технологій.

Результати досліджень ряду вчених [2, 10] свідчать, що серед працівників різних галузей спостерігається знижений рівень «динамічного здоров'я», висока захворюваність, ранне професійне зношування, недостатня професійна надійність, що є причиною виробничого травматизму.

При цьому існує проблема відсутності мотивації та розуміння цінностей фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я, що призводить до зниження працездатності [4].

Усе це пов'язано з тим, що сучасна система підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності, а також, розділ «Професійна прикладна фізична підготовка» у змісті робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання»

не містить чітких науково обґрунтованих методичних вказівок з організації занять зі студентами різних спеціальностей і відсутнє програмне забезпечення цього розділу [11].

Мета нашого дослідження – визначити практичне значення та сучасний підхід до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вищих навчальних закладів.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сьогодні у вищих навчальних закладах України здійснюється підготовка фахівців із 48 галузей знань за більше ніж 140 напрямками і спеціальностями.

Однією з головних складових підготовки студентів у ВНЗ є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навичок стосовно профілю майбутньої професії.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з 1963 року була включена окремим розділом до Державної програми фізичного виховання і є обов'язковим видом фізичної підготовки студентів [11].

Для студентів медичних навчальних закладів значимість ППФП у контексті гармонійного розвитку фізичних якостей значно зростає у зв'язку із особливостями навчальної діяльності та специфікою майбутньої професії лікаря.

Проте аналіз наукових досліджень [11] дозволяє констатувати, що сучасна професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації не задовольняє належною мірою сучасні вимоги до фізичної підготовленості, що пов'язані з їхньою майбутньою професійною діяльністю медичного працівника. Основною причиною цього є відсутність науково обґрунтованого системного подання ППФП і методики її практичного застосування з урахуванням напрямів підготовки фахівців.

Праця медичних працівників належить до числа найбільш складних, напружених і відповідальних видів діяльності людини. Вона відрізняється великим розумовим навантаженням, вимагає уваги, високої працездатності та завжди – значних зусиль і витривалості. Ефективність і якість роботи лікаря переважно залежать від стану його здоров'я, функціональної та фізичної підготовленості. Фізична підготовленість медика визначається специфікою його майбутньої професійної діяльності.

На основі проведених досліджень фахівцями [5, 9] були виділені та систематизовані професійно важливі характеристики майбутніх фахівців-медиків, які показують, що цінуються такі якості сучасного фахівця, як стресостійкість, урівноваженість, оптимальний рівень тривожності, працездатність і, перш за все, оптимальний рівень здоров'я!

Серед вимог до професійно важливих якостей особистості фахівця-лікаря відзначають витривалість (низьку стомлюваність, високу працездатність), силові якості, а також силу волі, цілеспрямованість, нервово-психічну стійкість, наявність широкого діапазону функціональних можливостей серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату.

Тому при засвоєнні програми професійно-прикладної фізичної підготовки в медичних вищих навчальних закладах повинні бути вирішені такі завдання [1, 10]:

- 1) придбання необхідних методичних і прикладних знань, практичних умінь і навичок (знання, практичні вміння та навички з ППФП є обов'язковою умовою формування ряду професійних компетенцій студента-медика, які необхідні їм у подальшому при роботі з пацієнтами);
- 2) розвиток прикладних якостей, які мають загальну фізичну спрямованість (загальна і спеціальна витривалість (особливо статична) для забезпечення виконання своїх функціональних обов'язків з досить високим рівнем працездатності протягом робочого дня будь-якої тривалості та напруженості; розвиток силових можливостей, необхідний для підтримки робочої пози, при певних обставинах дозволить підняти, пересунути або надати

допомогу хворому; високий рівень розвитку гнучкості допоможе в будь-якому положенні виконати відповідні маніпуляції, а швидкісні здібності і спритність забезпечать їх швидкість і точність виконання);

3) розвиток прикладних якостей, які мають спеціальну фізичну спрямованість (стійкість до статичних навантажень (багатогадинні, виснажливі операції); стійкість до закачування при пересуваннях на різних транспортних засобах; стійкість до несприятливих впливів зовнішнього середовища (інфекційних захворювань, перегрівання, переохолодження та ін.); швидкість зорового розрізнення і рухливість нервових процесів; точність рухів і м'язової координації (життєво важлива робота вертебрологів, анестезіологів, кардіо- та нейрохірургів, акушерів, травматологів та ортопедів);

4) розвиток прикладних умінь і навичок, що використовують у різних видах спорту, які умовно поділяють на наступні групи [1]:

– види спорту, що сприяють освоєнню способів пересування (ходьба, біг, лижі, вело-, мото-, автомобільний спорт, туризм);

– види спорту, які створюють рухову базу для освоєння нових умінь і навичок (гімнастика (атлетична, військово-прикладна, східна, йогов і т.п.), спортивні та рухові ігри та ін.);

– види спорту, які підвищують окомір, здатність до дозованих зусиль і точності рухів (кульова і стендова стрільба, стрільба з лука, дартс, спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, теніс та ін.));

– види спорту, які забезпечують безпеку людини: на воді, в горах та в інших умовах (плавання, альпінізм, гірський туризм, скелелазіння, різні види боротьби та ін.);

5) розвиток прикладних психічних якостей (емоційна стійкість (робота з важкими хворими із хронічними хворобами, у дитячих будинках, в психіатричних лікарнях, у будинках для людей похилого віку, з наркологічними хворими і хворими на СНІД), відповідальність (за життя пацієнта), увага (тривога за свою фізичну безпеку), оперативне мислення і вольові якості).

Отже, професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вищому навчальному закладі з медичним профілем повинна забезпечувати використання протягом навчання спеціальних якостей медичних працівників – прикладних знань, умінь і навичок, які використовуються для ефективної адаптації до виробничих умов і підвищенню ступеня професійної надійності [6].

А.Г. Щедрина [11] звертає увагу на принцип оздоровчої спрямованості, так як питання оптимальної організації фізичного виховання студентів медичних ВНЗ завжди повинні розглядатися в нерозривному зв'язку з питаннями здоров'я. При цьому соціальне значення фізичного виховання для студентів медичних ВНЗ важко переоцінити.

У праці Л.П. Пилипей [11], обґрунтовано і розроблено концепцію проектування інноваційних технологій професійно-прикладної фізичної підготовки студентів шести груп спеціальностей (інформаційно-логічна, екстремальна, творчо-образна, технічна, природничо-аграрна, комунікативна), за якими здійснюється підготовка фахівців у ВНЗ, що зумовлює використання інтегрованої системи, яка спрямована на формування готовності до діяльності у рамках групи спеціальностей.

У контексті реалізації змісту професійно-прикладної фізичної підготовки як складової програми з фізичного виховання автор дійшов таких висновків:

– на першому курсі ППФП студентів медичних вузів має носити адаптивний і загальнорозвиваючий характер;

- на другому курсі ППФП спрямована на розвиток психофізичних якостей і вмінь, що дають змогу підвищити загальну і розумову працездатність студентів-медиків;
- на третьому курсі студентів орієнтують на розвиток психофізичних якостей, вмінь для підтримки високої розумової працездатності в контексті секційних занять обраним видом спорту чи при реалізації самостійних занять фізичними вправами;
- на четвертому курсі ППФП студентів медичних вузів розподіляють відповідно до кваліфікаційних характеристик і професіограм певних спеціальностей. Основну увагу приділяють тим психофізичним якостям, які є специфічними для певної спеціалізації;
- на п'ятому курсі та в інтернатурі ППФП студентів деталізується відповідно до робочого місця. Зосереджується увага на розвитку у студентів умінь і навичок організації ППФП на майбутньому робочому місці в контексті виробничої практики.

У дослідженнях О.М. Калмикової та Є.В. Харламова [6] сформульовані спеціальні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для лікаря загальної практики, педіатра та санітарного лікаря і конкретно втілені в процес ППФП з урахуванням конституційно-типологічних особливостей, корекцією і розвитком безпосередньо тих рухових якостей, які відображені в професіограмі майбутнього фахівця.

Для оптимізації підготовки до майбутньої професійної діяльності студентів-стоматологів А.П. Дяченко [11] розробила експериментальну програму професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів-стоматологів з урахуванням особливостей професійної діяльності лікаря-стоматолога, їх вихідних показників фізичної підготовленості та функціонального рівня.

Т.К. Бугасва [7] пропонує при розробці системи заходів для підвищення рівня рухової активності студентів медичних спеціальностей враховувати особливості професійної діяльності лікаря, такі як відсутність тотальних витрат м'язових зусиль при відносно локальних рухах, зростаючі вимоги до екстреної переробки великого обсягу сенсорної інформації та наявності швидких психомоторних реакцій. Автор стверджує, що специфічні умови роботи вимагають від лікаря досить високого рівня статичної витривалості м'язів рук і тулуба, відмінної координації кистей і пальців при відносній нерухомості нижніх кінцівок.

## **ВИСНОВКИ**

Отже, професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ з медичним профілем повинна забезпечувати протягом навчання розвиток і вдосконалення спеціальних якостей медичних працівників, тобто прикладних знань, умінь і навичок, що потім будуть використовуватися ними для ефективної адаптації до виробничих умов підвищення ступеня професійної надійності.

Основним завданням ППФП медичного працівника повинні бути розвиток або підтримання певного рівня професійно-важливих фізичних і психічних якостей. Тому, відповідно, перед фахівцями в сфері фізичного виховання, що працюють в медичному виші, повинне стояти завдання навчити студентів-медиків використовувати необхідні засоби фізичної культури та спорту для підвищення загальної і спеціальної професійної фізичної працездатності, зняття психічного і нервового напруження.

Для побудови ефективної системи професійно-прикладної фізичної підготовки вища школа повинна враховувати популярні серед студентської молоді сучасні види спорту, а при виборі засобів ППФП – гендерні особливості, чинники статевого диморфізму й особливості фізичної підготовки жіночого контингенту.

Перспективи подальших досліджень полягають в огляді використання сучасних систем фітнесу в ППФП студенток медичних вищих навчальних закладів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Буйкова О.М. Професійно-прикладна фізическая культура студентів медичинського вуза: учебное пособие. Иркутск: ИГМУ, 2016. 31 с.
2. Власов Г.В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. №1. С. 29–32.
3. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. *Теорія і методика фізичного виховання*. К., 2008. №1. С. 41.
4. Гуреева А.М., Клопов Р.В. Определение значимых мотивов к занятиям физическим воспитанием у студенток вуза. *Физическое воспитание студентов*. Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ. 2011. №2. С. 27–31.
5. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Кемерово, 2007. 24 с.
6. Калмыкова Е.М., Е.В. Харламов Професійно-прикладна фізическая подготовка студентов-медиков с учетом конституционально-типологических особенностей. *Медицинский вестник Юга России*. 2012. №3. С. 29–32.
7. Коробейніков Г.В., Морська Л.В. Особливості фізичного розвитку у студентів-медиків із різним рівнем здоров'я. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. № 2. С. 95–100.
8. Кузнецова О.Т. Особливості структури фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2016. №139. Том 1. С. 110–115.
9. Лукавенко Е.Г., Лобанёва О.В., Ленская О.В. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов. *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: VIII Международная научно-практическая конференция, Уфа, 20-22 марта 2014 г.* Уфа. 2014. С. 102–108.
10. Петришин О.В. Сучасні методологічні підходи вивчення проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів [Електронне видання] Електронне наукове фахове видання «Науковий вісник Донбасу». 2014. – Режим доступу: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN25/9.pdf>
11. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2011. 513 с.
12. Сіренко Р.Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв'язок з фізичним станом і підготовленістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2007. №12. С. 46–49.
13. Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.04. Львів, 2006. 20 с.
14. Positive youth development through sport / ed. N.L. Holt. London; New York: Rutledge, 2008. 140 p. (International studies in physical education and youth sport).

## REFERENCES

1. Buikova OM. Professional-applied physical culture of students of medical high school: textbook. Irkutsk: IGMU, 2016. 31 p.
2. Vlasov G.V. Фізичне виховання як the basis of the professional stanovleniya фахівців медичних закладів. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical vihovannya and sports. Kharkiv, 2010. №1. С. 29-32.
3. Volkov V. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. Theory and methodology of physical vihovannya. К., 2008. №1. С. 41.
4. Gureeva AM, Klopov RV Definition of significant motives for physical education in students of the university. Physical education of students. Kharkov, KhONOKU-HGADI. 2011. № 2. P.27-31.
5. Zaplatina O. The role of physical education in the preparation of university students for future professional work: dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.08. Kemerovo, 2007. 24 pp.
6. Kalmykova E.M., Kharlamov E.V. Professionally-applied physical training of medical students taking into account constitutional-typological features. The medical bulletin of the South of Russia. 2012. № 3. Pp. 29-32.
7. Korobeinikov GV, Морська L.V. Особливості фізичного розвитку у студентів-медиків із різним рівнем здоров'я. Actual problems of physical culture and sports. 2004. № 2. P. 95-100.
8. Kuznetsova O.T. The special structure of the faculty is the student of psycho-sociology. News of Chernihiv National Pedagogical University. T.G. Shevchenko. 2016. № 139. Volume 1. P. 110-115.
9. Lukavenko EG, O.V. Lobanyova, O.V. Lenskaya Methodology of scientific search in determining the content of professionally-applied physical training of medical students. Actual problems of physical culture, sports and tourism: VIII International Scientific and Practical Conference, Ufa, March 20-22, 2014 Ufa. 2014. P. 102-108.
10. Petrishin O.V. Сучасні методологічні підходи вивчення проблемними профійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів [Електронне видання] Електронне наукове фахове видання «Науковий вісник Донбасу». 2014. - Access mode: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN25/9.pdf>
11. Pilipey L.P. Teoretiko-methodical bases of professio-applied phizic training of students of viscous navichalniye mortgage: dis. ... doctor of science z fiz. vih. i sports: 24.00.02. Київ, 2011. 513 с.
12. Sirenko R.R. Characteristics of the pncezdatnosti student її взаємозв'язок з фізичним станом і підготовленістю. Slobozhansky science and sports journal. Kharkiv. 2007. № 12. Pp. 46-49.
13. Khalajj S.V. Profesionno-applied fizichna pidgotovka studenta energeticheskikh spetsial'noste: avtoref. dis. ... .kand. Sciences z fiz. vih. i sport: 24.00.04. Lviv, 2006. 20 pp.
14. Positive youth development through sport / ed. N.L. Holt. London; New York: Rutledge, 2008. 140 p. (International studies in physical education and youth sport). Google Перекладач для компаній:Translator ToolkitІнструмент перекладу веб-сайтів