Трубенко О.А.
керівник фізичного виховання;
Бадрак Т.В.
викладач;
Гордієнко Н.О.
викладач;
Шевченко В.В.
викладач,
Черкаська медична академія

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Сучасний стан розвитку фізичних кондицій та здоров'я молоді давно викликають занепокоєння науковців. Студенти отримують значні розумові і психологічні навантаження, що вимагає здоров'я як для успішного навчання і оволодіння професією, так і для наступної роботи за отриманим фахом. У той же час процес формування інтелектуального, суспільного і фізичного розвитку особистості студентів вимагає як значного збільшення фізичних навантажень, так і їх умілого методичного використання. Усе це сприяє різкому погіршенню дієздатності випускників вищих навчальних закладів і об'єктивно знижує соціально-економічний і військовий потенціал нашого суспільства.

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців і послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «магістр»).

У процесі навчання з дисципліни «Фізичне виховання» передбачається рішення таких завдань:

– виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці і захисту Вітчизни;

– збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності впродовж всього періоду навчання;

– всебічна фізична підготовка студентів;

– професіонально-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;

– здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання ї спортивного тренування, підготовка до роботи в якості суспільних інструкторів, тренерів і суддів;

– вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;

– виховання у студентів розуміння необхідності регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Освітній процес відкриває широкі перспективи у напрямі формування світогляду молодої людини. У цьому руслі проблема психофізичного здоров'я, як складової професійно-прикладної фізичної підготовки у контексті світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі ВНЗ, виходить на одне із перших місць. Історія розвитку людського суспільства показує, що в разі появи нових, більш міцних джерел енергії й розвитку техніки, безперечно знижується роль рухових якостей людини, тоді як значення психічних функцій весь час зростає. Студенти запевнюють, що обмеження рухової активності, яка розвивається внаслідок науково-технічного прогресу має, передусім, пряме ставлення до психофізичного здоров'я людини.

Так як наш навчальний заклад, в основному, готує молодших медичних працівників за різними спеціалізаціями, то і професійно-прикладна фізична підготовка має дещо іншу направленість. Враховуючи, що в Україні проводиться ООС і багато наших випускників потрапляють до лав збройних сил України санітарними інструкторами, а згодом і в зону ООС, то і професійно-прикладна підготовка направлена на розвиток якостей необхідних в умовах бойових дій. Спілкуючись з інструкторами, які побували в зоні проведення ООС, і проводили тренінги з першої долікарської допомоги, практичні заняття по транспортуванню поранених з поля бою та враховуючи, що і солдати і медичний інструктор знаходяться в повному бойовому оснащенні, зробили висновок, що необхідно більше уваги приділити розвитку таких фізичних якостей: витривалість, сила, швидкість.

Для розвитку цих якостей, окрім традиційних методів розвитку витривалості, сили, швидкості, зараз ширше використовуємо функціональне багатоборство (кросфіт). **Кросфіт** (з англ. **CrossFit**) – брендована методика фітнесу, створена Ґреґом Ґласманом. Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронґмену та інші вправи. Кросфіт – це кругове тренування (тобто, вправи постійно повторюються, як би замикаючись в ланцюжок), яке полягає у виконанні певного комплексу

вправ за мінімальний час. Воно має принципові відмінності від звичайних кругових тренувань. По-перше, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток відразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. По-друге, в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільним вагою. У Кросфіт тренування максимально функціональні. Основною перевагою програми вважають її універсальність. Заняття побудовані циклічно, таким чином, що тип навантаження постійно змінюється за рахунок функціональних вправ високої інтенсивності. Кросів націлений на те, щоб зробити людину одночасно сильнішою, витривалішою, більш координованою та спритною.

Ще одним із напрямків нашої роботи є формування у студентів знань з основ здорового способу життя. Оскільки на стан здоров'я студентської молоді безпосередньо впливає рівень її освіченості та внутрішньої культури, доходимо висновку, що ситуація, яка склалася зі станом здоров'я молоді, пов'язана насамперед із тим, що вихованню психофізичної культури здоров'я як світоглядної орієнтації в навчальних закладах приділяється мало часу або взагалі не приділяється, а заняття з фізичного виховання акцентують на навчання студентів із розвитку їх загальних фізичних якостей, хоча найважливіше завданням вишів повинно бути – навчити студента як зберігати своє здоров'я, як керувати цим процесом, як контролювати свій стан здоров'я, знати та вміти застосовувати індивідуальну систему оздоровлення, усвідомлювати особистісну відповідальність за свій стан здоров'я та спосіб життя в перспективі на тривалу трудову діяльність, тобто сформувати в останніх здоров'язбережні компетентності. Реалізація цих завдань на практиці допоможе вирішити проблему формування здоров'язбережної компетентності особистості, що з кожним роком актуалізується, адже кількість студентів медичних вищих навчальних закладів, котрі мають відхилення у стані здоров'я та фізичному розвитку, щорічно збільшується. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів виступає не лише як соціально-педагогічна проблема сьогодення, оскільки суспільство очікує від фахівця-медика достатнього рівня здоров'я та культури, але є педагогічною проблемою вищих медичних навчальних закладів, оскільки професійна підготовка співробітника медичного закладу, крім високого рівня спеціальних знань, передбачає такий рівень фізичної підготовленості студента, який забезпечує можливість успішного оволодіння професійними знаннями, уміннями та навичками й орієнтує студента до подальшої пропаганди здоров'я в подальшій професійній діяльності.

Отже, професійна готовність досягається вирішенням таких завдань:

– формування й удосконаленням рухових навичок, які є складовою структурних елементів професійних функцій;

– удосконалення професійно значущих психофізіологічних функцій;

– підготовка до роботи у специфічних умовах.

Дослідженнями встановлено, що продуктивність праці людей, які отримали гарне фізичне виховання, на 4-5% вище і втрати робочих днів через хвороби в два рази менше, ніж у не займаються систематично фізичними вправами. Серед фахівців, що займаються в студентські роки фізичною культурою за програмою професійно-прикладної фізичної підготовки, через 6-8 років виявилося в 2,8 рази менше осіб з явними ознаками професійних захворювань в порівнянні з тими, хто такої підготовки не проходив. У підготовлених виявлено в 2-5 разів менше випадків патологічних змін органів травлення, серця, легенів, верхніх дихальних шляхів, нервової системи. Також, прикладні вміння та навички забезпечують безпеку у побуті і при виконанні певних професійних видів робіт, сприяють швидкому і економічному пересуванню при вирішенні виробничих завдань.

Список використаних джерел:

1. Білокур В. Е. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: автореф. дис.. канд. наук з фіз. вих. та спорту:[спец.] 24.00.02 «фіз.культура, фіз.виховання різних груп населення» / В. Е. Білокур; Рівненський ДГУ. – Рівне, 2002. – 18 с.

2. Григорчук Л. І. Гігієнічні аспекти професійної адаптації студентів до умов навчання у вищих медичних навчальних закладах та шляхи її оптимізації : дис. канд. мед. наук : [спец]. 14.02.01 «Гігієна» / Л. І. Григорчук. – К., 2000. – 20 с.

3. Осіпцов А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації / Осіпцов А., Пристленська Т., Трададюк А. // Молода спортивна наука України : зб. наук пр. галузі фіз.культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – С. 313-318.

4. Фізична працездатність і рівень здоров'я студентів-медиків / Коробейніков Г. В та ін. // Наукові записки. – К., 2003. – Том 22, ч. 2. – С. 327–329.

5. Церковна О. Особливості методики професійно-прикладної підготовки студентів технічних ВНЗ / Церковна О., Слюсарев В. // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали І-го регіон. наук.-практ. семінару. – Л., 2006. – С. 158–162.

6. Мудрік В.І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів / В. Мудрік // Теоретико-методичні пролблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – С. 339–343.