

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сазанова Інна, Гурєєва Антоніна, Дорошенко Едуард
Запорізький державний медичний університет

Анотації:

Стаття присвячена формуванню професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів на основі використання засобів фітнесу і його різновидів. Показано, що диференціація засобів фітнесу повинна ґрунтуватися на попередньому моніторингу рівня фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, складу тіла та мотивації студенток до занять фізичними відповідними вправами. Визначено, що різні категорії студенток обирають різновиди фітнесу згідно з рівнем фізичної підготовленості, обсягу та спрямованості занять.

Ключові слова:

фітнес, професійно-прикладна фізична підготовка, студентки, диференціація, спрямованість, вправи, підготовленість, розвиток, стан

The article is devoted to the formation of professional and applied physical training of students of medical higher educational institutions on the basis of the use of fitness equipment and its varieties. It has been shown that the differentiation of fitness means should be based on preliminary monitoring of the level of physical health, physical development, physical fitness, body composition and student motivation for exercises with appropriate physical exercises. It is determined that different categories of students choose types of fitness according to the level of physical preparedness, volume and orientation of occupations.

fitness, professional-applied physical training, students, differentiation, orientation, exercises, preparedness, development, status

Стаття посвящена формированию профессионально-прикладной физической подготовки студенток медицинских вузов на основе использования средств фитнеса и его разновидностей. Показано, что дифференциация средств фитнеса должна основываться на предыдущем мониторинге уровня физического здоровья, физического развития, физической подготовленности, состава тела и мотивации студенток к занятиям физическими соответствующими упражнениями. Определено, что различные категории студенток выбирают разновидности фитнеса согласно уровню физической подготовленности, объема и направленности занятий.

фитнес, профессионально-прикладная физическая подготовка, студентки, дифференциация, направленность, упражнения, подготовленность, развитие, состояние

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Проблематика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації потребує детальної розробки в сучасних соціальних економічних умовах України для оптимізації процесу фізичного виховання. Саме в лавах студентської молоді наявна потреба в подоланні дефіциту рухової активності для формування гармонійно розвиненої особистості та професійної компетенції майбутнього фахівця відповідного профілю.

В умовах підвищення конкуренції на ринку праці вимоги до професійної підготовки фахівців істотно збільшуються, в тому числі й до професійно-прикладної фізичної підготовки, яка є запорукою практичної реалізації знань, умінь і навичок у професійній діяльності.

На окрему увагу науковців заслуговують питання професійно-прикладної фізичної підготовки в фізичному вихованні студентів медичних вищих навчальних закладів, адже поняття «здоров'я» і «фізичне виховання» мають значний спільний ареал у медичній і педагогічній проблематиці. В історії медицини відомі імена американського лікаря, науковця та громадського діяча Бенджаміна Спока, але має хто пам'ятає, що на Олімпійських Іграх в 1924 році він став олімпійським чемпіоном з веслування в складі збірної команди США. Видатний український кардіохірург М.М. Амосов, значну увагу приділяв руховому режиму, вважаючи його основою для підтримання оптимального рівня здоров'я, що дозволило йому проводити надскладні операції. Система оздоровлення академіка М.М. Амосова, що ґрунтується на щоденному виконанні простих фізичних вправ з індивідуальним дозуванням навантажень має велику популярність і налічує значну кількість послідовників. Наведені приклади дозволяють констатувати, що видатні науковці зі світовими іменами в галузі медицини приділяли значну увагу засобам фізичного виховання для оздоровлення організму та підтримання фізичного здоров'я на оптимальному рівні.

В цьому контексті, на особливу увагу науковців галузі фізичної культури і спорту заслуговує розробка основ професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх медичних працівників, які безпосередньо забезпечують комплекс оздоровчих і лікувальних заходів. Зрозуміло, що для якісного виконання лікарських обов'язків майбутній медичний працівник повинен мати оптимальний рівень психосоматичного здоров'я та професійно-прикладної фізичної підготовленості з урахуванням специфіки його практичної діяльності (терапевтичної, хірургічної та ін.). Це робить наше дослідження актуальним і своєчасним.

Дослідження за темою роботи проведені згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Міністерства охорони здоров'я України за темою «Оптимізація фізичного стану студентів засобами фізичного виховання та спорту в умовах медичного вищого навчального закладу». Тематика дослідження відповідає Зведеному плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства молоді та спорту України за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U001615.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідним напрямом оптимізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах 3–4 рівнів акредитації в сучасних соціально-економічних умовах є прикладний, що дозволяє підбирати засоби і методи фізичного виховання відповідно до практичної реалізації знань, умінь, навичок у трудовій діяльності майбутнього фахівця медичного профілю. Такий напрям використання засобів фізичного виховання є значущим для збільшення показників якості професійної підготовки майбутніх фахівців відповідного профілю, скорочення термінів оволодіння знаннями, вміннями і навичками майбутньої професійної діяльності та підвищення ефективності трудової діяльності [4].

Відповідний рівень загальної фізичної підготовленості студентів у створює необхідні передумови для успішної реалізації знань, умінь і навичок у майбутній професійній діяльності через чинники фізичного стану, рівня здоров'я, розвитку рухових здібностей, зосередженості, уваги, вольових проявів та ін. зазначено в дослідженні [7].

Найбільш ґрунтовним дослідженням проблематики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації є монографія Л.П. Пилипея [8], в якій проаналізовано передумови створення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів України, наголошено на необхідності визначення професійно-важливих рухових якостей і фізичних здібностей, що є невід'ємною частиною професіограми майбутнього фахівця відповідного профілю: технічного (інженерного), гуманітарного, медичного та ін., яка являє собою стандартизований опис цілей, умов, критеріїв ефективності конкретної професійної діяльності та вимог, що висувуються до фахівця у виробничому процесі.

Е.І. Маляр, В.Є. Будний (2009) [5] зазначають, що на підставі базової професійної моделі фахівця розробляється програма ППФП майбутнього спеціаліста, яка включає засоби і методи навчання, методи оцінки фізичних, психологічних і психофізіологічних якостей особистості, параметри професійної надійності, фізичного здоров'я і прогноз професійного довголіття. Тому перед колективами кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів постає нагальна потреба в розробці професійно-орієнтованих програм психофізичної підготовки студентів. Крім цього, медико-біологічні знання при проведенні занять з фізичного виховання, спортивних тренувань і змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів, складають природно-наукову базу професійної підготовки тренера (викладача). З іншого боку, всебічний розвиток фізичних здібностей студентської молоді, професійно-прикладна фізична підготовка є необхідними умовами ефективності їх майбутньої виробничої діяльності [6].

Саме тому, в останній час активний розвиток отримали прикладні дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки на матеріалах вищих навчальних закладів гуманітарного [7], аграрного [9], авіаційного профілю [10] та ін.

В процесі вивчення проблематики професійно-прикладної фізичної підготовки значущими є роботи П.І. Губки та співавт., в яких започатковано дослідження впливу психофізіологічної діяльності на фізичну та розумову працездатність студентів медичних вищих навчальних закладів [1], оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки на основі комплексної оцінки рухової підготовленості в умовах медичного ВНЗ [2], а також роль психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [3].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що дослідження стосовно формування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації не є абсолютно новими, але остаточно не вирішеними залишається комплекс проблемних питань, які стосуються такого важливого напрямку як професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних вищих навчальних закладів. Значущість медичних спеціальностей у життєдіяльності людини не потребує додаткових обґрунтувань внаслідок спрямованості на охорону рівня фізичного здоров'я. Зрозуміло, що для адекватної допомоги людині медичний працівник повинен мати відповідний рівень фізичного здоров'я, розвитку рухових здібностей і психофізіологічних функцій. Саме професійно-прикладна фізична підготовка як елемент системи фізичного виховання студентів є передумовою для формування оптимального рівня фізичного здоров'я майбутнього фахівця медичного профілю, а засоби фітнесу є популярними, поширеними і доступними для використання серед студентської молоді.

Формулювання мети статті – визначення особливостей застосування засобів фітнесу, їх диференціації та спрямованості в професійно-прикладній фізичній підготовці студенток медичних вищих навчальних закладів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і мережі «Internet»; педагогічні спостереження; анкетне опитування; методи математичної статистики. Контингент дослідження: студентки 1–2 курсів медичних і фармацевтичних факультетів Запорізького державного медичного університету (273 особи). Протягом дослідження вивчено диференціацію, спрямованість і застосування засобів фітнесу і його різновидів у процесі навчальних занять, секційних занять і тренувальних занять.

Результати дослідження та їх обговорення. Засоби фітнесу займають провідне місце в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток внаслідок популярності та доступності вправ. Анкетне опитування студенток 1–2 курсів медичних і фармацевтичних факультетів Запорізького державного медичного університету в 2016–2017 н.р. дозволяє констатувати, що в студентському середовищі наявний запит на заняття фітнесом і його різновидами у вільний від навчання час.

Результати анкетного опитування підсумовувались окремо в категорії студенток, які займаються фітнесом і його різновидами в процесі практичних занять з навчальної дисципліни

«Фізичне виховання і здоров'я» (72 години на навчальний рік), в категорії студенток, які додатково займаються фітнесом і його різновидами в процесі секційних занять (всього – 144 години на навчальний рік) і в категорії студенток, які є членами збірної команди Запорізького державного медичного університету з аеробіки (216 годин на навчальний рік). Результати опитування представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати анкетного опитування студенток стосовно наявності бажання займатися фітнесом і його різновидами, n= 273

Різновиди фітнесу	Результати анкетного опитування стосовно наявності бажання займатися фітнесом і його різновидами, %		
	Фітнес і його різновиди в навчальних заняттях з фізичного виховання, n= 219	Фітнес і його різновиди в секційних заняттях, n= 30	Фітнес і його різновиди в тренувальних заняттях збірної команди ЗДМУ, n= 24
танцювальна аеробіка	8,22%	30%	33,33%
стретчинг	5,02%	16,67%	20,83%
кросфіт	–	–	12,5%
фідбол	–	26,67%	16,67%
пілатес	–	13,33%	–
каланетика	–	13,33%	–
trx-вправи	–	–	16,67%
scand. walking	4,11%	–	–

Отримані результати свідчать, що в студентському середовищі (дівчата) наявний запит на заняття фітнесом і його різновидами в обсязі 17,35% від загальної кількості (38 осіб). Таким чином, сумарний показник кількості студенток, які мають високий рівень мотивації до занять фітнесом або його різновидами становить 92 особи, що складає 33,7%.

Для диференціації навчальних і тренувальних занять фітнесом і визначення їх спрямованості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів значущими є наступні напрями:

- щорічні медико-профілактичні огляди з метою диференціації студенток для навчальних занять з фізичного виховання на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи відповідно до поточного рівня фізичного здоров'я, наявності або відсутності хронічних захворювань і протипоказань до занять фізичними вправами;

- визначення рівня фізичного розвитку: визначення тотальних розмірів тіла, типу тілобудови та основних співвідношень відповідно з віковими нормами;

- визначення рівня фізичної підготовленості: швидкісних, швидкісно-силових, силових, витривалості, координаційних здібностей і гнучкості за допомогою застосування тестів, які рекомендовані Міністерством освіти і науки України;

- застосування біоімпедансного аналізу складу тіла для визначення відсоткового співвідношення м'язової та жирової тканини, відсотку абдомінального жиру та особливостей водного балансу.

В результаті педагогічних спостережень виявлено, що в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток Запорізького державного медичного університету застосовуються всі вищеперераховані напрями диференціації студенток на групи для визначення спрямованості занять фітнесом і його різновидами.

Спрямованість секційних і тренувальних занять визначена згідно анкетного опитування студенток стосовно наявності бажання займатися фітнесом і його різновидами з урахуванням вищезазначених напрямів диференціації застосування тих або інших видів фітнесу. На підставі даних педагогічних спостережень та узагальнення їх результатів виявлено, що в категорії студенток, які займаються фітнесом і його різновидами в процесі навчальних занять з фізичного виховання (n=219) перевага надається засобам танцювальної аеробіки (25 %;) і стретчингу

(12,5%). За результатами анкетного опитування стосовно наявності бажання займатися фітнесом і його різновидами зафіксовано наступні показники (табл. 1): танцювальна аеробіка (8,22%), стретчинг (5,02%), scandinavian walking (4,11%).

В категорії студенток, які крім практичних занять з навчальної дисципліни «фізичне виховання і здоров'я» відвідують секційні заняття з фітнесу і його різновидів (n=30) активно використовуються засоби танцювальної аеробіки (37,5%), стретчингу (12,5%), фітбол (25%), пілатес (12,5%) і каланетика (12,5%). Отримані показники добре узгоджуються з результатами анкетного опитування, які наведені в таблиці 1: танцювальна аеробіка (30%), стретчинг (16,67%), фітбол (26,67%), пілатес (13,33%), каланетика (13,33%).

Студентки, що є членами збірної команди Запорізького державного медичного університету з аеробіки (n=24) більш активно використовують засоби фітнесу і його різновиди в тренувальному процесі, що дозволяє широке застосування вправ силового характеру та виконання вправ з більшою інтенсивністю: танцювальна аеробіка (33,34%), стретчинг (16,66%), кросфіт (16,66%) фітбол (16,66%), trx-вправи (16,66%). Результати анкетного опитування (табл.1) є близькими до показників практичного застосування засобів фітнесу і його різновидів, що були зафіксовані в процесі педагогічних спостережень: танцювальна аеробіка (33,33%), стретчинг (20,83%), кросфіт (12,5%) фітбол (16,67%), trx-вправи (16,67%).

Вищенаведене дозволяє констатувати, що в процесі диференціації засобів фітнесу і його різновидів, а також визначення їх спрямованості при застосуванні з різними категоріями студенток в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки існують певні особливості. По-перше, диференціація засобів фітнесу і його різновидів відбувається на підставі попереднього визначення показників фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості. По-друге, значущим є чинник мотивації до занять, показники якої, за результатами експериментальних досліджень є близькими до показників практичного застосування засобів фітнесу. По-третє, члени збірної команди Запорізького державного медичного університету з аеробіки застосовують засоби фітнесу і його різновиди більш активно, з акцентом на силову спрямованість і витривалість.

Висновки. На основі вищезазначеного констатуємо:

1. В процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток 1-2 курсів медичних і фармацевтичних факультетів Запорізького державного медичного університету (n=273) визначено напрями диференціації застосування засобів фітнесу згідно рівня фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та складу тіла.

2. Вивчення питань мотивації стосовно занять фітнесом і його різновидами в професійно-прикладній фізичній підготовці студенток медичних вищих навчальних закладів свідчить, що різні категорії студенток обирають різновиди фітнесу згідно з рівнем фізичної підготовленості, а саме:

- в категорії студенток, які займаються фітнесом і його різновидами в процесі навчальних занять з фізичного виховання (n=219) за результатами анкетного опитування стосовно наявності бажання займатися фітнесом і його різновидами перевага надається засобам танцювальної аеробіки (8,22%), стретчингу (5,02%) і scandinavian walking (4,11%);

- в категорії студенток, які, крім практичних занять з фізичного виховання, відвідують секційні заняття з фітнесу і його різновидів (n=30) активно використовуються засоби танцювальної аеробіки (30%), стретчингу (16,67%), фітболу (26,67%), пілатесу (13,33%), каланетики (13,33%);

- студентки-члени збірної команди Запорізького державного медичного університету з аеробіки (n=24) більш активно використовують засоби фітнесу і його різновиди в тренувальному процесі: танцювальна аеробіка (33,33%), стретчинг (20,83%), кросфіт (12,5%) фітбол (16,67%), trx-вправи (16,67%).

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку ґрунтуються на необхідності розробки і вдосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки студенток ме-

дичних вищих навчальних закладів на основі диференційованого використання засобів фітнесу і його різновидів.

Список використаних літературних джерел

1. Губка П.І. Вплив психофізичної діяльності на працездатність та інтелектуальну діяльність студентів-медиків / П.І. Губка, А.В. Ємець, Є.О. Скріннік // Світ медицини та біології. – 2016. № 1 (55). – С 32-34.
2. Губка П.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості / П.І. Губка, О.В. Лупало, С.Г. Копчикова // Світ медицини та біології. – 2012. № 1. – С 55-58.
3. Губка П.І. Психофізична підготовка у фізичному вихованні студентів-медиків спеціальної медичної групи / П.І. Губка // Світ медицини та біології. – 2015. № 1 (48). – С 24-26.
4. Клеха І. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах / І. Клеха, В. Латчук, В. Базюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – №. 3 (15). – С. 61-63.
5. Маляр Е.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти / Е.І. Маляр, В.Є. Будний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 120-122.
6. Методичні вказівки з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: [методичні вказівки для студентів] / Укладач: Т.В. Осипенко. – К. : КНУБА, 2009. – 64 с.
7. Півень О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів / О. Півень, О. Гордієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 2 (10). – С. 70–73.
4. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: [монографія] / Л.П. Пилипей. – 2009. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ». – 312 с.
5. Приставський Т.Г. ППФП та її місце в системі фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах / Т.Г. Приставський, О.Л. Ковбан, А.М. Бабич, М.М. Стахів // Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С.З. Гжицького. – 2013. – Том 15. – № 3 (57). – Частина 4. – С. 419-422.
6. Фотинюк В.Г. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – 22 с.