

ПРОФІЛАКТИЧНА ТА СОЦІАЛЬНА МЕДИЦИНА

УДК 378:613.96:371.7

Усенко С.А., Красножон Н.М.

Харківська медична академія

післядипломної освіти

Артемівське медичне училище

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті за допомогою професіографічної оцінки вивчено та доведено, що до основних професійних вимог спеціальності «Сестринська справа» відносяться здатність виконувати координовані рухи обома руками, приймати правильні рішення при раптовому виникненні складних робочих ситуацій, швидко знаходити і виправляти свої помилки, зберігати високу працездатність. Встановлено, що професійно значущими психологічними якостями забезпечення діяльності медичних сестер є координація рук і очей, сила і рухливість нервової системи, концентрація, сталість і об'єм уваги. Розроблено основні елементи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-медиків, які впроваджено на заняттях з легкої атлетики, плавання, гімнастики, спортивних ігор, степ-аеробіки, стретчингу, шейпінгу та каланетики.

Ключові слова: *студенти, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, навчання, здоров'я, медики.*

Вступ. Головним завданням щодо підвищення фахової підготовки спеціалістів медиків є вдосконалення навчального процесу у вищих навчальних закладах 1-2 рівнів акредитації. Повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичок можливо

лише при збереженні доброго стану здоров'я, високої працездатності спеціалістів при проведенні занять з фізичної культури [1, 2]. Адже саме сестринська справа є найважливішою складовою частиною системи охорони здоров'я, яка має значні кадрові ресурси і потенційні можливості для задоволення потреб населення у доступній та якісній медичній допомозі. Фахівцям сестринської справи притаманна важлива роль у забезпеченні якості наданих медичних послуг та вирішення завдань медико-соціальної допомоги. Для підвищення ефективності використання потенціалу сестринських кадрів необхідно постійно оцінювати їхні якісні характеристики. Головною метою оцінки сестринського персоналу є встановлення відповідності якісних характеристик медичних сестер вимогам до їх посад для складання професіограми діяльності [3].

Навчальний процес характеризується високим розумовим і психічним напруженням студентів. Запобігти його негативних наслідків допоможе раціональне чередування розумового і фізичного навантаження. У ході навчального процесу студенти потрапляють в умови недостатнього рухового режиму: вони довгий час знаходяться у навчальних аудиторіях за столом, сидячи. Внаслідок чого відбувається порушення постави та процесу кровообігу. Все це веде до виникнення набряків у нижніх кінцівках та у області тазу, що негативно впливає на здоров'я та функціональні здібності і, як наслідок, на готовність організму до професійної праці.

Для попередження та подолання цих небажаних наслідків велика роль відводиться фізичним вправам і, особливо тим, мають професійно прикладну значущість. До несприятливих чинників оточуючого середовища, які можуть впливати на розвиток та стан здоров'я зростаючого організму відносяться: недостатня або надмірна рухова активність, порушення добового режиму та учбово-виховного процесу, порушення гігієнічних вимог до умов

учбової та трудової діяльності, недоліки в організації харчування, відсутність гігієнічних навичок, наявність шкідливих звичок, несприятливий психологічний клімат в родині та колективі [4].

Фізична культура як частина загальної культури має великий вплив на виховання людей, на підготовку їх до життя та діяльності. Фізична культура сьогодні є могутнім заходом оздоровлення людини, суттєвим резервом підвищення продуктивності праці, важливим соціальним фактором виховання людини. Заняття фізичною культурою та спортом мають благотворний вплив на здоров'я і настрої людини [5].

Метою дослідження була розробка та впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки для оптимізації навчання студентів вищих медичних навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації шляхом визначення рангів значущості професійних вимог та професійно значущих психофізіологічних якостей для забезпечення виконання діяльності медичних сестер.

Об'єкт та методи дослідження. Визначення основних професійних вимог спеціальності «Сестринська справа» до психофізіологічних особливостей працівників проводилося шляхом анкетування 10 фахівців-експертів. У якості експертів залучалися висококваліфіковані фахівці з різним стажем роботи в даній спеціальності (але не менше 10 років), а також викладачі спеціальних дисциплін медичного училища. Анкетовані повинні були оцінити ступінь необхідності конкретних зазначених у анкеті якостей для того, аби добре опанувати обрану спеціальність і зробити помітку навпроти того ступеня конкретної якості, яка необхідна для вправної роботи саме за цією спеціальністю.

Після проведеного анкетування і перевірки слушності заповнення анкет проводилася обробка та аналіз результатів дослідження. Варіанти відповідей шкалу валися наступним чином: 2 бали – «вкрай необхідна якість»,

1 бал – «необхідна якість», 0 балів – «немає необхідності». Після цього результати заносилися у підсумкову таблицю [6].

На підставі визначених професійно значущих психофізіологічних якостей було розроблено комплекс професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів медичних училищ.

Результати дослідження та їх обговорення.

Детальне професіографічне вивчення характеру роботи фахівця сестринської справи дозволило встановити (таблиця), що до найбільш значущих професійних вимог відносяться: здатність виконувати координовані рухи обома руками та очима і руками (ранг значущості відповідно 1,9 та 1,2 балів), здатність приймати правильні рішення при раптовому виникненні складних робочих ситуацій (1,9 бали), здатність швидко пристосовуватися до зміни робочих об'єктів або ситуацій (1,8 балів), здатність швидко знаходити і виправляти свої помилки (1,8 балів), здатність зберігати високу працездатність, незважаючи на присутність інших осіб, несподівані враження, сторонній шум (відповідно 1,7, 1,6 та 1,5 балів), здатність розрізняти запахи (1,6 балів), здатність виконувати спритні рухи руками і пальцями (відповідно 1,6 та 1,5 балів), здатність легко переходити від стану спокою до енергійної діяльності та навпаки (1,5 балів), гострота слуху (1,5 балів). Крім того високо значущими є також: здатність довго тривало та добре виконувати одноманітну роботу, здатність швидко запам'ятовувати осмислений матеріал, здатність тривалий час зберігати увагу на одній і тій самій робочій операції, здатність швидко освоювати складні рухові навички, здатність визначати на око розмір предметів, кількість предметів, відстань між предметами, розмір кутів, напрям руху предметів, здатність виконувати швидкі рухи руками і пальцями, здатність запам'ятовувати одноразово або рідко почутими/побаченими усні повідомлення

та текст, здатність виконувати сильні рухи руками та пальцями, здатність розрізняти смак, здатність зберігати швидкий темп роботи протягом тривалого часу, здатність на дотик оцінювати гладкість поверхні та товщу предметів.

Реалізація трудової діяльності фахівця сестринської справи можливе лише при достатньому рівні розвитку таких професійно значущих якостей як координація рук і очей, сила і рухливість нервової системи, концентрація, сталість і об'єм уваги, кольоророзрізнення, чутливість нюхового, слухового, смакового та тактильного аналізаторів, довгочасна числова та логічна пам'ять, короткочасна числова та логічна пам'ять у слуховій та зоровій модальності. Таким чином, виявлені шляхом суб'єктивної оцінки бальні значення окремих професійних вимог є рангом значущості у структурі функціональної системи забезпечення роботи фізіологічних та психофізіологічних функцій медичної сестри, що забезпечують виконання зазначених вимог.

Загальновідома роль фізичного виховання і, насамперед, професійно-прикладної фізичної підготовки у формуванні професійної адаптації юнаків і дівчат до різних професій. Зокрема, при підготовці спеціалістів банківської справи, радіотехнічних, транспортних спеціальностей тощо [7, 8, 9]. Найбільш вигідними та ефективними засобами профілактики захворювань, підвищення функціональних можливостей, рівня фізичної та рухової підготовки молоді та розв'язання їхніх соціальних проблем найважливішою задачею сфери фізичної культури є розроблення та узагальнення нових засобів, методів та форм проведення занять [10].

Саме засоби професійно-прикладної фізичної підготовки спрямовуються на забезпечення ефективної адаптації організму до складних факторів трудової діяльності, підвищення стійкості до мікрокліматичних умов виробництва, розширення арсеналу прикладних рухових координацій тощо. Такими

засобами є прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори [11].

Для вирішення поставлених завдань з оптимізації навчання студентів-медиків за результатами проведених досліджень нами було розроблено та запроваджено в систему фізичного виховання комплекс вправ професійної спрямованості як на спеціально організованих навчальних заняттях, так і самостійних заняттях у поза навчальний час.

Для розвитку високого рівня динамічної працездатності, функціонування і надійності серцево-судинної, дихальної систем, загальної адаптаційної здатності, загальної витривалості, стійкості до гіподинамії, розвитку цілеспрямованості, дисциплінованості і наполегливості рекомендуються вправи з легкої атлетики – біг на середні дистанції (1,5 км) у повільному темпі; тривалий біг, що чергується з ходьбою; спортивна ходьба; швидка ходьба на 3-5 км. Заняття мають проводитися за методом регламентованих вправ із дозуванням навантаження на організм.

На заняттях із плавання покращуються загальна витривалість, емоційна стійкість, кардіореспіраторна система. Обґрунтованими є повільне плавання на відстань до 1 км; швидкі запливи на 25-50 м з періодами відпочинку у воді; пірнання на 10-25 м. Вправи у природних водоймищах і у басейнах на міліні з ходьби приставними кроками і спиною уперед; біг уперед; стрибки на місті; занурення у воду з наступним відштовхуванням ногами і ковзання по поверхні води; перекиди вперед і назад. Заняття з гімнастики збільшують м'язову силу і спритність, формують рельєф тіла, сміливість і рішучість: нахили тулуба вперед, назад у сторони (повільно і швидко); ходіння з симетричним рухом рук у сторони, вгору, вперед, назад під кожен крок; обертання м'яча навколо себе праворуч та ліворуч стоячи на гімнастичній колоді; акробатичні перекиди назад і вперед.

Фізіолого-гігієнічна характеристика трудової діяльності фахівця сестринської справи

Професійні вимоги	Ранг значущості, бали	Професійно значущі психофізіологічні якості, які забезпечують виконання діяльності
Здатність виконувати координовані рухи: - обома руками; - очами і руками	1,9 1,2	Координація рухів рук і очей
Здатність приймати правильні рішення при раптовому виникненні складних робочих ситуацій	1,9	Сила нервових процесів
Здатність швидко пристосовуватися до зміни робочих об'єктів або ситуацій	1,8	Рухливість нервових процесів
Здатність швидко знаходити і виправляти свої помилки	1,8	Сила нервових процесів Концентрація уваги
Здатність швидко переключатися з однієї робочої ситуації на іншу	1,7	Рухливість нервових процесів
Здатність розрізняти кольори	1,7	Кольоророзрізнення
Здатність зберігати високу працездатність, незважаючи на: - присутність інших осіб; - несподівані враження; - сторонній шум	1,7 1,6 1,5	Сила нервових процесів Сталість уваги
Здатність розрізняти запахи	1,6	Чутливість нюхового аналізатору
Здатність виконувати спритні рухи: - руками; - пальцями	1,6 1,5	Точність руху рук і пальців
Здатність легко переходити від стану спокою до енергійної діяльності та навпаки	1,5	Рухливість нервових процесів
Гострота слуху	1,5	Чутливість слухового аналізатору
Здатність довготривало та добре виконувати одноманітну роботу	1,4	Сила нервових процесів Сталість уваги
Здатність одночасно спостерігати декілька об'єктів тимчасово	1,4	Рухливість нервових процесів Об'єм уваги
Здатність швидко запам'ятовувати осмислений матеріал	1,4	Довгочасна числова та логічна пам'ять
Здатність тривалий час зберігати увагу на одній і тій самій робочій операції	1,4	Сталість уваги
Здатність швидко освоювати складні рухові навички	1,3	Рухливість нервових процесів Концентрація уваги
Здатність визначати на око: - розмір предметів; - кількість предметів; - відстань між предметами; - розмір кутів;	1,3 1,3 1,3 1,1	Концентрація уваги

- напрям руху предметів	1,0	
Здатність виконувати швидкі рухи:		Швидкість руху рук і пальців
- руками;	1,2	
- пальцями	1,1	
Здатність запам'ятовувати одноразово або рідко почутими/побаченими:		Короткочасна числова та логічна пам'ять у слуховій та зоровій модальності
- усні повідомлення;	1,2	
- текст	1,0	
Здатність виконувати сильні рухи:		Сила руху рук і пальців
- руками;	1,2	
- пальцями	0,9	
Здатність розрізняти смак	1,1	Чутливість смакового аналізатору
Здатність зберігати швидкий темп роботи протягом тривалого часу	1,0	Сила нервових процесів
Здатність на дотик оцінювати:		Чутливість тактильного аналізатору
- гладкість поверхні;	1,0	
- товщу предметів	1,0	

Регулярні заняття із баскетболу, волейболу, ручного м'яча, тенісу, хокею, футболу формують навички оперативних і колективних дій, високого рівня функціонування зорового, слухового, тактильного аналізаторів. Елементи тренування із спортивних ігор мають включати вправи руху на звуковий або зоровий сигнали; передача м'яча двома і однією рукою від грудей, зверху, знизу, збоку в різних напрямках.

У поза навчальний час використовуються такі форми фізичного виховання студентів, як ранкова гімнастика; самостійні заняття у вигляді фізкультурних пауз; масові оздоровчі, секційні та спортивні заходи з степ-аеробіки, стретчингу, шейпінгу, калланетики тощо.

Висновки.

1. Вперше на підставі професіографічного дослідження, проведеного серед висококваліфікованих фахівців встановлено основні професійні вимоги спеціальності «Сестринська справа», до яких відносяться: здатність виконувати координовані рухи обома руками та очима і руками; приймати правильні рішення при раптовому виникненні складних робочих ситуацій; швидко знаходити і виправляти свої помилки; зберігати високу

працездатність, незважаючи на присутність інших осіб, несподівані враження, сторонній шум; швидко переключатися з однієї робочої ситуації на іншу; розрізняти кольори.

2. Встановлено професійно значущі психофізіологічні якості, які забезпечують виконання діяльності спеціалістів сестринської справи: координація рук і очей, сила і рухливість нервових процесів, концентрація, сталість і об'єм уваги, кольоророзрізнення, точність руху пальців і рук, числова і логічна пам'ять.

3. Гігієнічна оптимізація умов навчання студентів-медиків повинна будуватися шляхом впровадження елементів професійно-прикладної фізичної підготовки на заняттях з легкої атлетики, плавання, гімнастики, спортивних ігор, інноваційних технологій (степ-аеробіки, стретчингу, шейпінгу, калланетики) для зменшення професійної шкідливості, підвищення і формування оптимального рівня фізичної і розумової працездатності, реабілітації тощо.

УДК 378:613.96:371.7

Усенко С.А., Красножон Н.Н.

*Харьковская медицинская академия
последипломного образования*

Артёмовское медицинское училище

**ОПТИМИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПУТЕМ
ВНЕДРЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

В статье с помощью профессиографической оценки изучено и доказано, что к основным профессиональным требованиям специальности "Сестринское дело" относятся способность выполнять координированные движения обеими руками, принимать правильные решения при внезапном возникновении сложных рабочих ситуаций, быстро находить и исправлять свои ошибки, хранить высокую работоспособность. Установлено, что профессионально значимым психофизиологическим качествам обеспечения деятельности медицинских сестер относятся координация рук и глаз, сила и подвижность нервной системы, концентрация, устойчивость и объем внимания. Разработаны основные элементы профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков, которые внедрены на занятиях по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, спортивным играм, степ-аэробике, стретчингу, шейпингу и калланетике.

Ключевые слова: *студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, обучение, здоровье, медики.*

UDC 378:613.96:371.7

Usenko S.A., Krasnozhon N. M.

Kharkiv medical academy of postgraduate education

Artemivsk medical college

**OPTIMIZATION OF THE
EDUCATION OF MEDICAL
STUDENTS THROUGH THE
INTRODUCTION OF PROFESSIONAL
APPLIED PHYSICAL TRAINING**

In this article it is studied and proved by means of profессиоgraphic estimation that to the main professional requirements of speciality «Nursing» belong an ability to carry out the coordinated movements with both hands, make right decision in case of sudden appearance of difficult situations, quickly find and correct the mistakes, keep a high capacity. It is set that professionally meaningful psychophysiological quality of providing activity of medical sisters are coordination of hands and eyes, force and mobility of the nervous system, concentration, stability and volume of attention. The main elements of the professionally-applied physical preparations of medical students are developed and introduced at the studies of athletics, swimming, gymnastics, sport games, step aerobics, stretching, shaping and callanetics.

Key words: *students, professional applied training, physical education, training, health, medical student*

Література:

1. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах : посібник / В.І. Ільницький, Є.А. Ясінський – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 192с.

2. Усенко С.А. Гігієнічна характеристика та оптимізація професійного навчання підлітків, які освоюють у коледжі спеціальність банківського службовця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.02.01 «Гігієна» / Усенко Сергій Анатолійович; Донецьк. націон. мед. ун-т.- Донецьк, 2001.- 19с.

3. Блохина М.В. Значение профессиограмм в управлении персоналом / М.В.Блохина, Л.И. Гилазетдинова // Сестринское дело.- 2012.- №1.- С.3-6.

4. Коробчанський В.О. Гігієнічні основи навчання та виховання дітей та підлітків : навч. посіб. [для студ. та лікарів-інтернів] / Володимир Олексійович Коробчанський. – Харків. : ХДМУ, 2001. – 44с.

5. Коробейников Н.К. Подготовка учащихся средних специальных учебных заведений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и работе по физической культуре и спорту в коллективе физкультуры : методические рекомендации / Н.К. Коробейников. – М, 1983. – 73с.

6. Унифицированная методика изучения физиолого-гигиенических аспектов профессиональной пригодности и профессионального отбора молодежи / Под ред. Г.Н.Сердюковской – МЗ СССР, 1984. - 76с.

7. Лисяк В.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів банківських спеціальностей та працівників банківських установ : навч. посіб. / В.М. Лисяк ; за ред. С.А.Усенка. – Харків : ХФ УАБС, 2001. – 60с.

8. Коробчанський В.О. Гігієнічна оптимізація умов навчання підлітків, які опановують радіотехнічні спеціальності у вищих навчальних закладах 1-2 рівнів акредитації / В.О. Коробчанський, О.В. Подаленко / методичні рекомендації .- Київ : Укрмедпатентінформ, 2008 . – 26с.

9. Чухланцева Н.В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів транспортних спеціальностей на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, виховання різних груп населення» / Н.В.Чухланцева. – Харків, 2011. – 20с.

10. Бабешко О.П. Про виховання фізичної культури студентів медичних училищ / О.П.Бабешко // Проблеми освіти : наук.-метод. зб., 2001.- Вип.24.- С.174-178.

11. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага. – М.: Физическая культура и спорт, 1998.- 412с.