

431.7
Д 997

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Дяченко Анжела Петрівна

УДК 616-057.876-072.7:796.6

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТУДЕНТІВ-СТОМАТОЛОГІВ

24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

КИЇВ - 1997

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному медичному університеті ім.О.О.Богомольця

Науковий керівник: доктор біологічних наук, професор
Мурза Віталій Петрович.

Офіційні опоненти:

- доктор педагогічних наук, професор Похолоденчук Юрій Тимофійович
- зав.кафедрою фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету ім. М.Драгоманова;

- доктор біологічних наук, професор Магльований Анатолій Васильович - зав.кафедрою фізичного виховання і здоров'я, лікувальної фізкультури та спортивної медицини Львівського державного медичного університету.

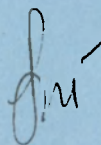
Провідна організація: Львівський державний інститут фізичної культури, Державний комітет України з фізичної культури та спорту, м.Львів.

Захист відбудеться "3" грудня 1997 р. о 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 50.29.01 Українського державного університету фізичного виховання і спорту /252650, м. Київ - 5, вул. Фізкультури, 1/.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету фізичного виховання і спорту /252650, м. Київ - 5, вул. Фізкультури, 1/.

Авторсферат розіслано "2" листопада 1997 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради,
доктор педагогічних наук, професор



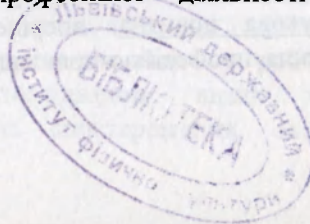
Іващенко Л.Я.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність проблеми. Заняття фізичною культурою та спортом, які проводяться у вищих навчальних закладах, в значній мірі сприяють підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності. Багаточисельні приклади /Льїнич В.І., 1978; Загорський Б.І., 1981; Раєвський Р.Т., 1985 та ін./ стверджують, що випускники вищих навчальних закладів, які активно займалися під час навчання фізичною культурою і спортом, успішно працюють в складних умовах виробництва. Поряд з тим факти свідчать про те, що ще не досить використовуються всі можливості фізичного виховання у вищих навчальних закладах для підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності. Багато з випускників вищих медичних закладів не володіють стійкими навичками, відзначаються низькою працездатністю, часто хворіють, мають недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей. Це пов'язано з тим, що програма з фізичного виховання студентів недостатньо враховує вплив фізичних вправ на розумову працю, не цілком розкриває зв'язок із спеціальністю як у теоретичному, так і в практичному аспектах /Кордяліс К.К., 1984; Мурза В.П. і Проніна Г.В., 1990 та ін./.

Серед лікарських професій є такі, які висувають особливі вимоги до рухових можливостей та фізичної підготовленості спеціалістів. Це, насамперед, хірургічні спеціальності, а також спеціальності лікаря-стоматолога. Разом з тим, до теперішнього часу не існує спеціальних розробок з професійно-прикладної фізичної підготовки лікарів-стоматологів. Актуальність даної проблеми поширюється ще й тому, що стоматологічна допомога є однією з самих масових спеціалізованих видів медичної допомоги населенню. За кількістю відвідувань цей вид медичної допомоги займає друге місце після терапевтичної і складає біля 17% всіх відвідувань /Криштаб С.І., 1986; Колесов О.А., 1991; Боровський Є.В., 1988/.

Робоча гіпотеза. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх лікарів-стоматологів може базуватись на використанні спеціально розробленої програми, яку складено на підставі обліку факторів фізичної підготовленості і функціонального стану, що впливають на ефективність професійної діяльності лікаря-стоматолога.



Метою роботи є обґрунтування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів та удосконалення на підставі програми такої підготовки.

Досягнення поставленої мети передбачало рішення наступних задач:

1. Вивчити характер, особливості професійної діяльності лікарів-стоматологів, вимоги до їхньої фізичної підготовленості та психофункціонального стану.

2. Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості та психофункціонального стану студентів-стоматологів першого року навчання.

3. Розробити алгоритм та оптимальну програму професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів.

4. Визначити ефективність розробленої програми з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів на підставі аналізу динаміки характеристик фізичної підготовленості та психофункціонального стану студентів-стоматологів.

Об'єкт дослідження - система професійно-прикладної фізичної підготовки студентів стоматологів.

Предмет дослідження - фізична підготовленість та функціональний стан студентів-стоматологів; програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів.

Теоретична значущість полягає в обґрунтуванні можливості побудови ефективної програми професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням рівня та структури фізичної підготовленості студентів, їхнього функціонального стану та високо специфічних вимог до майбутньої професії.

Практична значущість результатів досліджень полягає в тому, що на підставі отриманих характеристик особливостей трудової діяльності лікаря-стоматолога розроблена програма з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів, яка може бути використана під час проведення занять з фізичного виховання із студентами вищих медичних навчальних закладів, медичних училищ та інших навчальних закладів, де майбутня професійна діяльність має аналогічну будову, а також лікарями.

Наукова новизна: вперше експериментально обґрунтовано особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-

стоматологів, з урахуванням вимог до фізичної підготовленості і функціонального стану організму.

Положення, які виносяться на захист:

1. Характеристика вимог до фізичної підготовленості та сенсомоторної функції, які пов'язані з особливостями професійної діяльності лікарів-стоматологів.

2. Нормативна характеристика фізичної підготовленості та інформативних показників функціонального стану для їхнього використання в реалізації програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів.

3. Програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів, яка орієнтована на диференційований вплив на специфічні вимогам професії боки фізичної підготовленості.

Апробація роботи та декларація особистого внеску дисертанта у розробку наукових результатів. Результати досліджень викладені на Міжнародній науково-практичній конференції "Фізична культура, спорт і здоров'я" (Черкаси, 1996); 1-й і III-й Всеукраїнських науково-практичних конференціях "Роль фізичної культури в здоровому образі життя" (Львів, 1993, 1997); Всеукраїнській науково-практичній конференції "Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі" (Донецьк, 1995); Всеукраїнських науково-методичних конференціях: "Актуальні проблеми медичної та фармацевтичної освіти в Україні" (Львів, 1996) та "Актуальні проблеми підготовки медичних та фармацевтичних кадрів в Україні" (Одеса, 1997). Дисертація виконана згідно плану НДР Національного медичного університету ім.О.О.Богомольця (1991-1994 р.р.), шифр проблеми ИН 39 01 0029 92 "Розробити принципи оцінки головних рухових якостей студентів вищих медичних навчальних закладів з урахуванням їхнього здоров'я, функціонального стану та майбутньої професії". Дослідження і експерименти проведені дисертантом самостійно.

В публікаціях, які виконані сумісно, дисертанту належать результати досліджень та експериментів, співавторам - тексти, які розкривають методи досліджень, їхню організацію та участь у дискусіях.

Методи дослідження. Для вирішення задач у роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, експертний

аналіз, педагогічний експеримент, комплексне тестування фізичної підготовленості, педагогічні спостереження, анкетне опитування, педагогічний експеримент, комплексне тестування фізичної підготовленості, функціонального стану та психофізіологічних характеристик, методи математичної статистики. У роботі використовувався комплекс стандартних статистичних процедур: обчислювалося середнє арифметичне (\bar{x}), його помилка (m) та стандартне квадратичне відхилення (σ), коефіцієнт варіації (V), показник вірогідності різниць (t), довірна ймовірність (надійність) (P), коефіцієнт кореляції (r) та ін. Дослідження та експерименти проведені протягом 1991-1995 років з залученням лікарів-стоматологів різної кваліфікації та спеціалізації стоматологічної поліклініки Національного медичного університету (61 ос.), стоматологічного відділення 1-ої поліклініки РМО Московського району м.Київа (8 ос.) та студентів стоматологічного факультету Національного медичного університету (69 ос.) віком від 18 до 25 років.

Публікації. За темою дисертації опубліковано 11 наукових робіт.

Структура та обсяг роботи. Дисертація викладена на 178 сторінках, складається із вступу, чотирьох розділів, обговорення результатів досліджень, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури з 170 вітчизняних і 27 закордонних джерел та додатків. Робота ілюстрована 12 таблицями і 36 малюнками.

ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

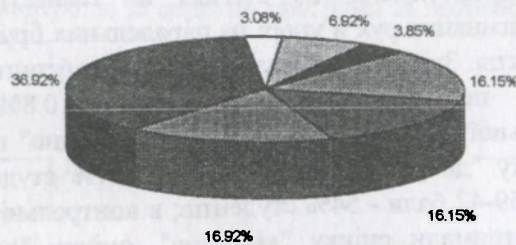
Характеристика змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів, з врахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності

Мета даного розділу полягала у вивченні особливостей професійної діяльності лікарів-стоматологів, вимог до їхньої фізичної підготовленості та функціонального стану, визначенні вихідного рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студентів-стоматологів на початку навчання для розробки програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів.

Аналіз професійної діяльності лікаря-стоматолога. Педагогічні спостереження, аналіз науково-методичної літератури, експертний аналіз, а також дані медичних оглядів дозволили визначити характер

та особливості професійної діяльності лікаря-стоматолога та вплив її на організм людини. Професійна діяльність лікаря-стоматолога, у більшості випадків, здійснюється в денний час у дві зміни, різна за інтенсивністю, її структурні компоненти не фіксовані за часом, режим праці і відпочинку не регламентовані, проходить у приміщенні при наявності шуму, вібрації (швидкість обертання бору - от 2000 до 450000 об./хв), запилення. Професійна діяльність лікарів-стоматологів, характеризується малоруховим станом (гіпокінезією), тривалим (близько 60% робочого часу) перебуванням у вимушеній позі стоячи або сидячи, при цьому найбільшого навантаження зазнають м'язи спини, верхнього плечового поясу, шиї та нижніх кінцівок. Процес огляду ротової порожнини та лікування пацієнта вимагають від лікаря-стоматолога істотного напруження зорового апарату (величина досліджуваних об'єктів розпізнавання мала.).

Експертний аналіз дозволив визначити найбільш вагомі якості, які лімітують професійну діяльність лікаря-стоматолога: загальна витривалість (36.92%), статична витривалість (16.92%), координація рухів (особливо рук і пальців) (16.15%). Менш істотними якостями у професійній діяльності лікаря-стоматолога є ступінь розвитку таких фізичних якостей як сила, "вага" якої складає 6.92%, гнучкість - 3.85% і швидкість - 3.08%. Ступінь важливості розвитку психофізіологічних якостей (функція уваги, мислення, пам'ять) в цілому склала 16.15% (мал.1).



Мал.1. Взаємовідношення фізичних і психофізіологічних якостей, які лімітують професійну діяльність лікаря-стоматолога

Аналіз анкетних даних і даних медичних оглядів продемонстрував, що для представників даної професії найбільш

характерними є захворювання, які пов'язані із статичною робочою позою та гіподинамією (більш ніж 92% лікарів-стоматологів страждають на остеохондроз, 65.22% - варикозне розширення вен, 37.68% - гіпертонія).

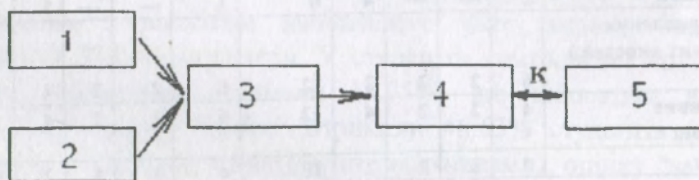
Фізична підготовленість та функціональний стан студентів-стоматологів контрольної та експериментальної груп на початку навчального року. Контроль фізичної підготовленості та функціонального стану студентів-стоматологів контрольної та експериментальної груп на початку навчання здійснювався за допомогою рейтингової системи, яку передбачає програма з фізичного виховання для студентів вищих медичних та фармацевтичних навчальних закладів України, де весь навчальний матеріал розподіляється на блоки. До кожного блоку входить декілька модулів-завдань, виконання яких оцінюється відповідним рейтингом-балом. Блоки являли собою окремі найбільш важливі розділи навчальної програми. Ми використовували 9 блоків, які забезпечували оцінку вихідного рівня розвитку фізичних якостей та функціонального стану студентів-стоматологів: швидкісно-силова підготовка (1), витривалість (2), гнучкість (3), морфо-функціональні показники: ваго-ростовий (4) та силовий індекси (5), ЧСС у спокійному стані (6), проби Штанге і Генчі (7,8), зміна ЧСС після 20 присідань за 30 с (9). Згідно оціночної шкали рейтингової системи, кожен тест оцінювався за п'ятибальною системою.

До блоку швидкісно-силових якостей входили наступні тести: біг 100 м, згинання та розгинання рук у висі на перекладені, розгинання тулуба лежачи на стегнах на гімнастичному коні, згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах і стрибок у довжину з місця. Згідно оцінювальної шкали рейтингової системи, на початку першого року навчання 10.8% студентів експериментальної групи отримали оцінку "відмінно" набравши 76-85 балів, оцінку "добре" - 75-60 балів - 35.14% студентів, оцінку "задовільно" - 59-42 бали - 54% студентів; в контрольній групі 18.75% студентів отримали оцінку "відмінно", оцінку "добре" - 50% студентів, оцінку "задовільно" - 31.25% студентів.

Дослідження вихідного психофункціонального стану студентів-стоматологів контрольної і експериментальної груп показали відсутність вірогідних ($P > 0.05$) різниць за всіма досліджуваними характеристиками. Так, у студентів-стоматологів експериментальної

групи, у порівнянні з контрольною, відсоткове співвідношення реального інтегрального показника оперативної пам'яті і функції уваги до нормального склали $31.22 \pm 5.92\%$ та $37.75 \pm 5.07\%$ відповідно; простої сенсомоторної реакції - $82.51 \pm 4.0\%$ та $87.19 \pm 5.55\%$; складної сенсомоторної реакції - $62.92 \pm 6.12\%$ та $64.94 \pm 5.15\%$ відповідно; тремомерії-1 - $57.65 \pm 7.09\%$ та $65.66 \pm 7.86\%$; тремомерії-2 - $81.0 \pm 5.67\%$ та $87.06 \pm 5.32\%$.

Характеристика змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів з урахуванням вимог до майбутньої професії. Для оптимізації підготовки до майбутньої професійної діяльності студентів-стоматологів нами була розроблена експериментальна програма професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів-стоматологів з урахуванням особливостей професійної діяльності лікаря-стоматолога та урахуванням їхніх вихідних показників фізичної підготовленості і функціонального рівня. Реалізація експериментальної програми здійснювалася за допомогою розробленого алгоритму професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів, який презентував інтеграцію вимог до фізичної і психофункціональної підготовки лікарів-стоматологів (їхньої майбутньої професійної діяльності), профілактики характерних для даної професії захворювань [1], накопичення інформації попереднього тестування, анкетування, медичного огляду [2], аналізу і систематизації отриманої інформації [3], розробки програми [4] та реалізації програми при наявності системного контролю та корекції програми за потребою [5]:



Мал.2. Алгоритм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів

Навчальний процес з фізичного виховання студентів експериментальної групи планувався на навчальні роки за семестрами. Приблизний розрахунок навчальних годин приведений у таблиці 1. Семестр було розподілено на два етапи, кожен з яких за

своїми завданнями, застосованими засобами та змістом був підготовкою до наступного і зберігав при цьому відносну закінченість. Додатковий час, потрібний для переважного розвитку одного з рухових якостей та відповідного розподілу програмного матеріалу, ми отримали за рахунок скорочення годин, які відводять на вивчення гімнастичних вправ та деяких спортивних ігор, а також за рахунок додаткових занять.

Таблиця 1.
Приблизний розрахунок навчальних годин експериментальної групи студентів-стоматологів

Найменування розділів	К У Р С И					К У Р С И				
	Перший курс					Другий курс				
	е	т	а	п	и	е	т	а	п	и
	1	II	III	IV	всього годин	I	II	III	IV	всього годин
Теорія	4	2	2	2	10	4	2	2	2	10
Практика (удосконалення фізичних якостей) загальна витривалість	10	28	30	12	80	8	28	32	10	78
статич. витривалість	8	10	8	8	34	8	8	8	12	36
координація рухів	12	4	4	12	32	12	4	6	10	34
гнучкість	1	1	2	2	6	1	1	1	1	4
сила	2	1	1	4	8	2	2	—	6	10
спритність	2	—	—	4	6	1	—	—	1	2
(удосконалення психічних якостей) увага	6	2	2	2	12	6	2	2	4	14
оперативне мислення	4	2	2	4	12	6	2	2	4	14
реакція	4	2	2	2	10	4	1	1	2	8
	Разом годин: 210					Разом годин: 210				

Для формування професійно важливих фізичних та психічних якостей майбутніх лікарів-стоматологів ми використовували наступні засоби: комплекси вправ для розвитку загальної витривалості,

статичної витривалості, координації рухів, реакції, уваги, пам'яті та мислення.

Динаміка фізичної підготовленості і функціонального стану студентів-стоматологів під впливом експериментальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки

Метою даного розділу було визначення ефективності розробленої програми з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів на підставі аналізу динаміки характеристик фізичної підготовленості і психофункціонального стану студентів-стоматологів контрольної та експериментальної груп протягом експерименту.

Протягом проходження студентами-стоматологами навчальної дисципліни "фізичне виховання" було обстежено 69 студентів стоматологічного факультету Національного медичного університету віком від 18 до 25 років. Досліджувались досліджені ступінь розвитку головних фізичних якостей, які визначають їхню фізичну підготовленість і психофункціональний стан. На підставі аналізу проведених досліджень на початку і при кінці першого та другого навчальних років були визначені рівень розвитку і динаміка показників швидкісно-силових якостей, загальної та статичної витривалості, гнучкості та функціонального стану організму, а також оцінка теоретичних знань та відвідуваність навчальних занять студентами стоматологами. В кінці першого навчального року 24.3% студентів експериментальної групи (n=37) отримали оцінку "відмінно", що на 13.5% краще, ніж на початку навчального року, оцінку "добре" отримали 37.84% студентів, що на 2.7% краще у порівнянні з початком навчального року, оцінку "задовільно" отримали 37.84% студентів. У студентів контрольної групи (n=32) оцінку "відмінно" отримали 18.75%, що відповідає вихідному показнику, оцінку "добре" отримали 46.63% студентів (на 9.37% менше у порівнянні з вихідними показниками), оцінку "задовільно" отримали 40.63% студентів. Протягом літніх канікул студентам експериментальної групи, як домашнє завдання, були запропоновані спеціальні самостійні тренувальні заняття за програмою ППФП та самостійні тренувальні заняття, що мають спортивну спрямованість з елементами ППФП. Проведенню даних занять студенти експериментальної групи навчалися протягом першого навчального року. На початку другого навчального року 24.3% студентів

експериментальної групи отримали оцінку "відмінно", що не відрізняється від результатів в кінці першого навчального року, оцінку "добре" - 40.54% студентів, і оцінку "задовільно" - 35.14% студентів. У студентів контрольної групи за період літніх канікул дані показники не змінилися і відповідали показникам в кінці першого навчального року.

В кінці другого навчального року 33.08% студентів експериментальної групи отримали оцінку "відмінно", що на 8.78% ліпше, ніж на початку цього навчального року та на 22.28% - ніж на початку навчання. Оцінку "добре" отримали 45.94% студентів, що на 5.4% ліпше порівняно з початком цього навчального року й на 10.8% краще початку першого навчального року. Оцінку "задовільно" отримали 21.62% студентів. У студентів контрольної групи оцінку "відмінно" отримали 12.5%, що відповідає погіршенню даного показника на 6.25% у порівнянні з вихідними показниками. Оцінку "добре" отримали 40.63% студентів (на 9.37% менше у порівнянні з вихідним показником) й оцінку "задовільно" отримали 46.88% студентів контрольної групи. Результати досліджень вихідного, проміжних та кінцевого психофункціонального стану студентів-стоматологів свідчать про вірогідне ($P < 0.05$) покращання наступних параметрів: треметрії, складної сенсомоторної реакції та реакції на руховий об'єкт - у студентів експериментальної групи та треметрії - у студентів контрольної групи. Істотне зменшення ($P < 0.05$) частоти помилок, які припускають студенти під час виконання тестів складної сенсомоторної реакції, оперативної пам'яті і функції уваги свідчить про покращання зорово-моторної реакції, підвищення стійкості уваги та покращання розумової працездатності студентів-стоматологів експериментальної групи.

Аналіз динаміки показників, які характеризують здатність студентів-стоматологів виконувати швидкі, точні та заощадливі рухи (спритність і координація рухів рук і пальців), а також такі якості уваги як обсяг, розподіл, концентрація та стійкість уваги під час виконання тесту "реакція на руховий об'єкт", дозволив виявити наступне: у студентів експериментальної групи спостерігалось статистично вірогідні зміни ($P < 0.05$) даних показників (інтегральний показник координаційних здібностей у студентів експериментальної групи покращав за період першого навчального року на 38.43% і на 65.41% - за період експерименту, тоді як у студентів контрольної

групи цей показник погіршився за період першого навчального року на 5.43%, а за двохрічний період неістотно покращав - на 0.22%. ΔScp . у студентів експериментальної групи змінилось протягом першого року на 47.27%, а за період експерименту на 49.99% ($P < 0.05$), в той час як у студентів контрольної групи ці зміни статистично не вірогідні і склали 26.17% та 17.27% від вихідного показника. Аналіз динаміки фізичної підготовленості студентів-стоматологів з позицій окремих систем та показників звертають на себе увагу певні закономірності: за період проведення експерименту, як в кінці першого, так і в кінці другого навчального року спостерігалось вірогідне покращання величин середніх значень зафіксованих в експериментальній групі більшості всіх досліджуваних параметрів фізичної підготовленості, у той час як в контрольній групі за багатьма позиціями спостерігається незначне покращання, а за деякими - навіть зниження рівня цих показників.

ВИСНОВКИ

1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів базується на інтеграції спеціально добраних засобів та методів фізичної підготовки у програму спрямованого впливу на розвиток професійно важливих для лікарів-стоматологів фізичних якостей й властивостей сенсомоторики, які відображають загальний функціональний стан організму.

2. Професійна діяльність лікарів-стоматологів, характеризується малоруховим станом (гіпокінезією), тривалим перебуванням (більш ніж 60% робочого часу) у вимушеній позі стоячи та сидячи з найбільшим навантаженням на м'язи спини, верхнього плечового поясу, шиї, нижніх кінцівок та потребою здійснювати при цьому координаційно складні рухи та вмінням концентрувати увагу на малому полі дії.

3. Аналіз факторів, фізичної підготовленості і функціонального стану, які в найвищому ступені впливають на професійну діяльність лікаря-стоматолога вказує на те, що найбільш вагомими є загальна витривалість (36.9%), статична витривалість (16.9%) і координація точних рухів (особливо рук і пальців) (16.1%), а також функція уваги, оперативне мислення і пам'ять (16.1%).

4. Рівень фізичної підготовленості, який оцінювався за рейтинговою системою, свідчить про те, що на початку періоду навчання лише 14.8% студентів мали оцінку "відмінно", набравши

76-85 балів. Оцінку "добре" (75-60 балів) мали 42.8% студентів і оцінку "задовільно" (59-42 бали) мали 42.3% студентів. В той же час відсоткове співвідношення реальних інтегральних сенсомоторних показників до нормального у студентів-стоматологів склало: 34.5% - показників оперативної пам'яті і функції уваги; 63.9% - складної сенсомоторної реакції; 84.8% - простої сенсомоторної реакції; 84.0 - тремомерії.

5. Для формування професійно важливих фізичних якостей та фізичної підготовленості майбутніх лікарів-стоматологів у навчальному процесі необхідно витратити не менше 182 годин щорічно, використовуючи наступні засоби: вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості (не менше 78 годин), спеціальної (статичної) витривалості (не менше 36 годин), координації точних рухів (не менше 34 годин), спеціальні засоби удосконалення уваги, пам'яті та мислення в специфічних умовах діяльності (не менше 34 годин). Це передбачає 5-6 годин занять щотижнево за рахунок введення одного додаткового заняття на тиждень спеціалізованої спрямованості, проведення самостійних тренувальних занять з елементами ППФП в період сесій й під час канікул, а також за рахунок виконання спеціалізованих вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

6. Для набуття студентами достатньо повної і вірної уяви про вагомість та зміст ППФП для лікаря-стоматолога, з метою формування у них мотивів для самостійних занять як в період навчання, так і в процесі професійної діяльності у майбутньому програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів повинна передбачати теоретично-методичний розділ такої спрямованості обсягом не менше 20 годин.

7. Характер комплексного впливу пропонованої програми з професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів-стоматологів полягає в зростанні за два роки навчання головних показників фізичної підготовленості в середньому на 17.1%. За той же період ці показники у студентів контрольної групи зменшилися на 6.4%. Показники сили м'язів спини у студентів експериментальної групи покращились на 64.2% (у студентів контрольної групи - тільки на 1.9%), показники сили кисті у студентів експериментальної групи покращились на 13.19%, в той час як у студентів контрольної групи вони погіршилися на 4.6%. Характеристики координації точних

рухів, специфічних для професійної діяльності лікаря-стоматолога, та ступінь відсутності тремору, покращились за два роки навчання у студентів, які виконували програму ППФП, на 37.4% та 13.7% відповідно. В той час у студентів контрольної групи покращання спостерігалось тільки за показниками координації рухів на 21.2%, на фоні погіршення інтегрального показника тесту-тремометрії на 2.4%.

8. Спрямований добір засобів та методів фізичного виховання у програмі ППФП дозволяє істотно підвищити показники функціонального стану за складною сенсомоторною реакцією (на 29.4%), простою сенсомоторною реакцією - (на 13.9%). На цьому фоні покращали показники оперативної пам'яті і функції уваги (в середньому на 47.4%). В той же час у студентів контрольної групи статистично вірогідних змін не відзначалось.

9. Інформативними характеристиками для змін спеціалізованих проявів фізичної підготовленості студентів-стоматологів в динаміці навчального процесу з фізичного виховання є: загальна витривалість, статична витривалість м'язів спини, верхнього плечового поясу, шиї та нижніх кінцівок, сила м'язів спини, сила кисті, комплекс сенсомоторних показників - функція уваги, оперативне мислення і пам'ять.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Під час процесу фізичного виховання студентів-стоматологів доцільно брати до уваги характер їхньої майбутньої професійної діяльності, який зумовлює можливість виникнення професійних захворювань, а також, те що поставлені вимоги до організму студента під час адаптації до фізичних навантажень посилюються в процесі навчання ще й розумовими навантаженнями.

2. Діагностика фізичної підготовленості та психофункціонального стану студентів-стоматологів повинна базуватися на вивченні найважливіших параметрів, які визначають високий рівень працездатності та професійно-прикладної підготовки.

3. Для виховання професійно важливих фізичних та психічних якостей, які необхідні студентам-стоматологам у їхній майбутній професійній діяльності, слід використовувати програму ППФП, до якої входять комплекси фізичних вправ, які спрямовані на розвиток цих якостей.

4. Для виховання витривалості, якості, яка визначає рівень загальної фізичної працездатності, а також стану кардіореспіраторної системи людини та зумовлює зниження можливості виникнення серцево-судинних захворювань, які пов'язані з гіподинамією, слід використовувати кросовий біг, плавання, ходьбу, туристичні походи, пересування на лижах, веслування, спортивні ігри, народні ігри, боротьбу. Формування загальної витривалості потребує значного обсягу роботи як під час одного заняття, так і в річному циклі.

5. Для виховання статичної витривалості, якості, яка визначає рівень розвитку спеціальної фізичної працездатності, тривалого утримування робочої пози та стійкого утримування робочого інструмента, слід використовувати спеціально розроблені комплекси фізичних вправ.

6. Для підвищення ефективності виконання професійних навичок (здійснювати професійно вмілі й точні рухи руками з відносно нерухомим тулубом, маніпулювати стоматологічним інструментом та диференціювати зусилля під час виконання професійних завдань) слід використовувати спеціально розроблені комплекси фізичних вправ для розвитку координації рухів.

7. Під час добору засобів та методів, які спрямовані на розвиток та удосконалення психофізіологічних властивостей у студентів-стоматологів, необхідних в їхній майбутній професійній діяльності, потрібно враховувати поступове ускладнення рухових завдань, їхню новизну, періодично змінювати засоби та умови виконання вправ.

8. З метою виховання стійкої потреби у студентів використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності та активного образу життя, в їхній професійно-прикладній фізичній підготовці поряд з практичною підготовкою слід передбачати й теоретичну підготовку. Теоретична підготовка студентів повинна бути присвячена вивченню особливостей професійної діяльності молодого фахівця, вимог до його психофізичного статусу, професійних захворювань, методик спеціальної фізичної та психічної підготовки: діагностики працездатності, основ методики самостійної організації професійно-прикладної фізичної підготовки.

9. Для вирішення питання підготовки студентів-стоматологів до їхньої майбутньої професійної діяльності слід орієнтуватися на коректування навчальної програми з фізичного виховання для вищих медичних навчальних закладів, збільшуючи час в заняттях на фізичні

вправи оздоровчого напрямку, професійно-прикладну фізичну підготовку, забезпечуючи повноцінний розвиток фізичного та психічного потенціалу студентів для його реалізації у майбутній професійній діяльності, а також під час занять з фізичного виховання, приділяти достатньо уваги використанню різноманітних форм та засобів рухової активності у позаурочний час та організації самостійних занять.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Методичні рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів та інших лікарських спеціальностей хірургічного профілю. Підгот.: Мурза В.П., Дяченко А.П. /МОЗ України, Укрмедпатентінформ. - Київ, 1997. - 24 с.
2. Дяченко А.П. Психиологические и педагогические аспекты ППФП студентов-медиков. //Медицинские проблемы физической культуры. Республиканский межведомственный сборник N 12. Изд-во "Здоровье". - Киев, 1993. - С. 113-115.
3. Мурза В.П., Дяченко А.П. Шляхи підвищення фізичної та розумової працездатності лікарів-стоматологів. //Практична медицина. - N5-6. стаття. - Львів, 1997. - С.105-107.
4. Мурза В.П., Дяченко А.П. Особливості взаємозв'язку між параметрами фізичної підготовленості та психофункціонального стану студентів-медиків. //Роль фізичної культури в здоровому способі життя": Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції/М-во освіти України, Львівський обл.сп.клуб "Гарт", ЛДМУ. стаття. - Львів, 1997. - С. 146-147.
5. Дяченко А.П. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів, як запобіжні фактори зменшення ризику виникнення захворювань та зростання працездатності медиків. //Всеукраїнська науково-практична конференція "Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі". - Ч.1. (17-20 квітня 1995 р.). - Донецьк, 1995. - С. 129-130.
6. Дяченко А.П. Оптимизация физической подготовки студентов-медиков. //Всеукраїнська науково-практична конференція "Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі." - Ч.- I. (17-20 квітня 1995 року). - Донецьк, 1995.- С.10-11.
7. Дяченко А.П. Психофізіологічні особливості професійної діяльності лікаря-стоматолога. //Матеріали допов. Міжнародної

науково-практичної конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я"/М-во освіти України, Черкаський державний університет. - Черкаси -Переяслав-Хм., 1996. - С.20.

8. Мурза В.П., Дяченко А.П. Актуальність впровадження фізичної культури в повсякденне життя лікарів-стоматологів //Тези допов.наук.-методичної конференції: "Актуальні проблеми медичної та фармацевтичної освіти в Україні"/МОЗ України, ЦМК з вищої медичної освіти, ЛДМУ. Львів, 1996. - С.59.

9. Дяченко А.П. Взаємозв'язок психологічних показників та фізичних можливостей у студентів-стоматологів/"Роль фізичної культури в здоровому способі життя": Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції/МОЗ України, ЛДМУ. - Львів, 1993. - С. 6-7.

10. Дяченко А.П., Зіва В.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів у позаурочний час//Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції/М-во освіти України, Львівський обл.сп.клуб "Гарт", ЛДМУ. -Львів, 1997. - С. 30-31.

11. Дяченко А.П. Фізична підготовка медичних кадрів//Тези допов. наук.-методичної конференції: "Актуальні проблеми підготовки медичних та фармацевтичних кадрів в Україні"/МОЗ України, ЦМК з вищої медичної освіти, Одес.ДМУ. - Одеса, 1997. - С.59.

Дяченко А.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів. - Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата педагогічних наук за фахом - 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. - Український державний університет фізичного виховання і спорту, Київ, 1997.

У дисертації розглянуто особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів на підставі аналізу характеру та особливостей професійної діяльності лікаря-стоматолога, враховуючи рівень його фізичної підготовленості та психофункціонального стану. Розроблена програма занять професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологів. Визначена ефективність розробленої програми. Одержано позитивний практичний ефект.

Ключові слова: студенти-стоматологи, лікарі-стоматологи, професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, функціональний стан.

Дяченко А.П. Професійно-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов. - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности - 24.00.02 - Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. - Украинский государственный университет физического воспитания и спорта, Киев, 1997.

В диссертации рассмотрены особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов-стоматологов на основе анализа характера и особенностей профессиональной деятельности врачей-стоматологов, с учетом уровня их физической подготовленности и психофункционального состояния. Разработана программа занятий профессионально-прикладной физической подготовки студентов-стоматологов. Определена эффективность разработанной программы. Получен положительный практический эффект.

Ключевые слова: студенты-стоматологи, врачи-стоматологи, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая подготовленность, функциональное состояние.

Diatchenko A.P. Professionally applied physical preparation of students-stomatologist. - Manuscript.

Thesis submitted for Degrees of the candidate of pedagogical sciences by a speciality - 24.00.02 - Physical culture, physical education of different groups of the population. - Ukrainian state university of Physical education and sport, Kiev, 1997.

In the dissertation peculiarities of professionally applied physical preparation of students-stomatologist on the basis of the analysis character and peculiarities of professional activity dentists, in view of a level their physical preparation and psychophysiological of a condition are considered. The programme of professionally applied physical preparation of students-stomatologist is developed. Is determined efficiency of the developed programme. A positive effect has been obtained.

Key words: students-stomatologist, dentists, professionally applied physical preparation, physical preparation, functional condition.