

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

УЛАЄВА Л. А.

Харьковский национальный экономический университет им. С. Кузнеця

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. *Рассматривается вопрос повышения эффективности занятий физическим воспитанием в группе физической реабилитации, учитывая интересы учащейся молодежи.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, повышение, эффективность, социально-педагогические факторы.*

Введение. В последние годы наблюдается увеличение количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Сегодня это число составляет около 25% и более от общего числа студентов [1]. Адаптация к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в учебных заведениях своего решения в течение всех лет обучения. Общее снижение психосоматического здоровья студентов должно привести к изменению комплексного системного пути укрепления здоровья, основанном на глубокой дифференциации, выборе лечебных педагогических технологий, форм организации учебного процесса, дозировке учебных нагрузок с учетом многих факторов. Важная роль в решении этой проблемы принадлежит физическому воспитанию. Физическое воспитание будет качественным, если будет удовлетворять двум основным субъектам образования – учащимся и преподавателям [2; 5].

Цель исследования. Анализ литературных источников по проблеме организации физического воспитания студентов в специальных медицинских группах, группах физической реабилитации. Задачей является выявление влияния различных социально-педагогических факторов на исследуемые процессы.

Материал и методы исследования. Проведены исследования по вопросу отношения преподавателей и студентов к организации физического воспитания в вузе на основе опроса по методике «Изучение отношения учащихся к организации физического воспитания и здорового образа жизни», «Изучение удовлетворенности преподавателей организацией физического воспитания в вузе». Результаты исследования были обработаны с использованием методов математической статистики и логического анализа.

Результаты исследования. Совершенствование национальной системы высшего образования, связанное с переходом на обучение, предусматривающее выбор учащихся, обуславливает оптимизацию и модернизацию физического воспитания. Одна из основных задач программы развития физической культуры и спорта предусматривает разработку научно-методического обеспечения физического воспитания населения. В этой программе образования выдвинуты новые стратегические требования, направленные на формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, содействие их физическому совершенствованию на компетентностной основе. Поэтому в настоящее время существует необходимость в разработке эффективных средств и методов, направленных на повышение качества общего физкультурного образования студентов с учетом гендерных и возрастных личностных аспектов. Это создаст необходимые предпосылки для развития у них устойчивого интереса к самостоятельной двигательной активности, формирования навыков рационального выбора и использования средств физического воспитания в жизнедеятельности [4; 6; 7].

Вместе с тем исследователи отмечают неспособность обучающихся к применению физических упражнений для сохранения здоровья и оптимизации учебной деятельности (А. С. Капустин, 2002; А. В. Кучерова, 2002); приоритетную направленность системы физического воспитания на физическую подготовку (В. А. Бородин, 2000; В. В. Дудоров, 2000; В. П. Лукьяненко, 2001); сложность приобщения студентов к ценностям физической культуры в отличие от студентов (А. С. Вульфвич, 2002; В. Н. Тимошкин, 1993). Вследствие этого, для большинства студентов первого курса характерны: неудовлетворительный уровень владения физкультурными знаниями, практическими умениями и навыками (Л. И. Лубышева, 1992; И. В. Манжелей, 1999; С. В. Савченко, 2002); пассивно-положительное, а в ряде случаев и негативное отношение к ценностям физической культуры (В. В. Дудоров, 2000; В. В. Савчук, 2002); несформированность убеждений, интересов и потребности в двигательной активности (Л. С. Ивойлова, 1988; Д. Г. Шитов, 2002), в результате чего не осуществляется их физическое совершенствование на основе общего физкультурного образования [3].

Проведенное нами исследование позволило выявить удовлетворённость процессом физического воспитания, а также факторы, влияющие на этот процесс и способствующие повышению эффективности занятий по физическому воспитанию в группах физической реабилитации. Всего было опрошено 20 преподавателей по физическому воспитанию и 50 студентов, обучающихся в группе физической реабилитации нашего университета на 1 и 2 курсе.

Исследования показали, что удовлетворены организацией физического воспитания в настоящее время, а это занятия по выбору двигательной активности, 100% преподавателей и 100% студентов. Среди негативных факторов можно отметить, что 2,8% учащейся молодёжи считает излишним использование во время занятий подвижных игр и упражнений для развития двигательных качеств.

По вопросу использования на занятиях оздоровительных упражнений и ритмической гимнастики мнения были единодушны: среди студентов, одобряющих такое действие 75,6% опрошенных, а среди преподавательского состава 91,6%. Рассматривая вопрос увеличения количества занятий в учебном плане мнения сильно разделились, только 11,1% учащихся считает правильным увеличение, когда среди преподавателей это число составляет 75%.

Переходя к обсуждению отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ), мы получили следующие результаты. Введение теоретического и практического курса по ЗОЖ в учебный план одобрили 66,7% преподавателей и 69,5% студентов группы физической реабилитации.

Для повышения эффективности физического воспитания в вузе, как наиболее важные факторы отмечены следующие:

- обучения умениям и навыкам, которые более пригодились бы в жизни, чем направленные на повышение спортивного мастерства 88,7% студентов и 75,5% преподавателей;
- о важности занятий по интересам отметили 91,6% преподавателей и 86,1% студентов;
- улучшение материально-технической и спортивной базы университета 91,6% преподавателей и 80,6% студентов.

Наиболее приоритетными видами двигательной активности преподаватели нашего вузу отмечают такие как (рис. 1).



- спортивные игры 50%;
- развитие двигательных качеств 33,3%;
- танцы и аэробика 8,4%;
- плавание 8,3%.

Приоритетные виды двигательной активности студентов, обучающихся в группе физической реабилитации, следующие (рис. 2).



- обще-развивающие упражнения 41,6%;
- плавание 16,7%;
- танцы 13,9%;
- циклические виды (бег) 11,1%;
- спортивные игры 8,3%;
- катание на коньках 5,6%;
- катание на велосипеде 2,8%.

Таким образом, можно констатировать, что студенты в основном выделили те же аспекты физического воспитания, которые положительно оценили преподаватели физического воспитания.

Существенным представляется для нас и выделение факторов, которые характеризуют интерес к занятиям в настоящее время. Это необходимо также для того, чтобы, повышая эффективность занятий физическим воспитанием в вузе, правильно направить свободный выбор студентов на дисциплину для занятий на старших курсах в нашем университете.

Из результатов опроса следует, что интерес к занятиям в настоящее время очень высок 83,3%, желание заниматься дальше также очень высоко 85,4%, мнение о том, что физическое воспитание помогает укрепить здоровье 91,7% студентов. Хочется отметить, что среди опрошенных 63,9% в семьях придерживаются ЗОЖ.

Среди негативных факторов можно отметить, что всего лишь 30,5% студентов желает заниматься физическим воспитанием дополнительно в спортивных секциях или оздоровительных группах, хотя только 27,8% испытывают материальные трудности в момент приобретения абонемента для дополнительных платных занятий.

Выводы. Для повышения эффективности физического воспитания в группах физической реабилитации, как наиболее важные факторы хотелось бы отметить следующие:

- обучение умениям и навыкам, которые пригодились бы в жизни более, чем занятия, направленные на повышение и совершенствование спортивного мастерства.
- введение в дисциплину теоретического и практического курса по ЗОЖ.
- количественное увеличение использования оздоровительных физических упражнений для профилактики того или иного заболевания.

Список использованной литературы:

1. *Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури) [Текст]: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 жовтня. – Київ: 2012. – 339с. Ляшенко В. М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи / В. М. Ляшенко, В. М. Туманова, Т. В. Мариськіна. – С. 154–161.*
2. *Щетинина С. Ю. Соціально-педагогічні фактори фізкультурно-спортивної середовища, що сприяють підвищенню ефективності фізичного виховання в вищійшій школі [Текст] : журнал Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, № 6(88). – 2012.*
3. *Дворак В. Н. Общее физкультурное образование студенток на адаптационном этапе физического воспитания [Текст] : автореф. дис. – Беларусь. – Минск, 2013. – 30 с.*
4. *Ільницький В. Г., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 192с.*
5. *Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навч. методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.*
6. *Мухін В. Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.*
7. *Язловецький В. С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я : Навчальний посібник. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. – 352 с.*