

## Фізична реабілітація студентів засобами оздоровчо-лікувальної фізичної культури

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Кожна професійна діяльність вимагає від людини певних нахилів, необхідних фізичних та психічних даних, а також відповідного особистісного розвитку. Професійна придатність людини є ніщо інше як необхідний комплекс здібностей, фізичних, нервово-психічних і моральних якостей, які потрібні для набуття певних виробничих функцій та успішної діяльності в тій чи іншій сфері виробництва або духовного життя. Тому її не можна зводити тільки до суми знань, умінь і практичних навиків, які набуваються в ході професійного навчання. Важливою вважаємо професійну придатність до педагогічної діяльності. Вона як необхідну умову серед інших передбачає наявність фізичного здоров'я.

Відповідно до Основ законодавства про освіту усі органи управління й ланки цієї системи покликані забезпечувати всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я юного покоління – громадян XXI ст. [4; 3].

Ніколи фізичне виховання й охорона здоров'я підростаючого покоління не були настільки важливими для суспільства, як у наші дні.

Різко зростає оздоровче та загальнокультурне значення фізичного виховання й охорони здоров'я в реалізації державної політики. Це виховання, спрямоване на підготовку високоосвічених, енергійних, ініціативних людей, здатних до активної та продуктивної діяльності в різних сферах народного господарства й особливо народної освіти. Це вимагає такої постановки навчально-виховного процесу в педагогічному ВНЗ, яка б забезпечувала створення міцного фундаменту здоров'я молоді, допомагала їй глибоко оволодіти знаннями у сферах медицини, гігієни та утверджувати раціональний спосіб життя як умови здоров'я, повноцінної високопродуктивної праці, наповненої радістю та творчістю. Особливого значення набуває фізичне виховання для тих молодих людей, хто обрав педагогічну професію, хто у зв'язку із захворюваннями різного ступеня тяжкості й низьким рівнем фізичної підготовленості не може повністю використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Багаторічна практика й наукові дані переконливо доводять, що постановка роботи з хворими й ослабленими студентами в педагогічних закладах поки дуже серйозно відстає від вимог часу. Деякі викладачі фізичного виховання, не володіючи достатньою мірою необхідним рівнем знань про особливості організації й методики діяльності спеціальних навчальних груп, виявляють пасивність та інертність у цій важливій роботі, помилково вважаючи її лише додатковим навантаженням. Особливу тривогу й занепокоєність викликає той факт, що в багатьох першокурсників, випускників середніх шкіл, наявна очна, кісткова, нервово-психічна, серцево-судинна та інші види патології [1, 39–42].

У цього контингенту студентів відзначається низький рівень розвитку основних рухових якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості й спритності. Серйозні відхилення в стані їхнього здоров'я та слабка фізична підготовленість вимагають поглибленої розробки сучасних методик і форм організації занять із фізичного виховання. Зараз особливо потрібне оновлення форм та методів цієї роботи, найбільш рішуче подолання інертності, застійності й консерватизму.

Із повною визначеністю можна стверджувати, спираючись на результати низки вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень, що регулярні заняття фізичною культурою, крім величезного оздоровчого ефекту, чинять дуже благотворний вплив і на формування морально-етичних та патріотичних якостей молоді [2, 21]. У зв'язку з цим зараз, як ніколи раніше, потрібна нова стратегія й конструктивні підходи до програми впровадження фізкультури в життя та побут студентів і всіх співробітників ВНЗ у плані їх оздоровлення, фізичного виховання, залучення до здорового способу життя.

Слід зазначити, що в спеціальній спортивно-педагогічній і медичній літературі спостерігаємо підвищений інтерес й увагу багатьох дослідників до проблеми охорони здоров'я дітей, учнів, студентів, молоді [5, 22].

Значна кількість праць стосується дослідження фізичного стану та реабілітації при відхиленнях у стані здоров'я: при фізичних вадах (І. Помещикова), сколіотичній хворобі (Е. Макарова), порушеннях постави й опорно-рухового апарату (Н. Білошпицька, О. Томенко, О. Бондар), при захворюваннях

органів дихання (О. Чекуріна, О. Мятига), порушеннях зору (А. Дяченко), порушеннях слуху (Х. Гурінович, Г. Маланчук).

Водночас на базі педагогічних навчальних закладів, на нашу думку, масштаби цих досліджень поки що недостатні.

**Завдання дослідження** – вивчити мотиви, інтереси й ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичною культурою та на цій основі здійснити пошук нових, більш прогресивних організаційно-методичних форм діяльності спеціальних навчальних груп.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Як свідчать результати наших спостережень, бесід та опитувань цього контингенту, близько 82 % хворих та ослаблених студентів за станом здоров'я віднесено до спеціальних груп уже у віковому діапазоні 9–15 років, тобто задовго до закінчення середньої школи. Примітно, що ще в шкільні роки тільки 0,4 % респондентів займалися в спецгрупі переважно лікувально-оздоровчим плаванням, а всі інші – на звичайних уроках фізкультури спільно з іншими учнями.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що істотною причиною слабкої мотивації та досить низької активності випускників шкіл і згодом багатьох студентів є пасивне ставлення більшості вчителів та медиків до обліку характеру й специфіки захворювань під час підбору засобів навчання на заняттях, дозування навантажень тощо. Крім того, у сформованій багаторічній практиці навчання й виховання ослаблених і хворих дітей у школі вони «розчиняються в загальній масі групи». Зазвичай виводяться середні показники фізичної підготовленості всієї групи без урахування тяжкості та специфіки захворювання кожного школяра.

Подібний підхід, що копіює, по суті, структуру й зміст навчального процесу зі здоровими підлітками, навряд чи здатний істотно допомогти тим, котрі займаються подоланням недуги, формувати віру у власне зцілення. На нашу думку, це досить істотна прогалина в постановці фізичного виховання дітей, школярів і молоді.

Принциповою відмінністю технології фізичного виховання в педагогічному інституті Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки є розроблена ще у 80-ті роки концепція, що визначає як пріоритетну лікувально-педагогічну спрямованість занять [3,12]. Це означає, що вся робота будується строго за індивідуальними програмами (комплексами ЛФК). Уже на перших заняттях практично будь-який студент забезпечується таким комплексом, який згодом нерідко ускладнюється, коригується з урахуванням стану здоров'я й можливостей кожного, хто займається. Ці комплекси студенти виконують після нетривалої розминки, що включає 3–5-хвилинний біг, загальнорозвивальні та дихальні вправи. Потрібно відзначити, що подібний підхід і нова технологія навчальної роботи дають змогу не тільки сформувати більш правильну мотивацію й ставлення до занять, де кожному студенту створюються певні умови та можливості для боротьби з хворобою, із недугою, формування правильного ставлення до культури рухової діяльності. Проблема фізкультурної освіченості в низці інших займає одне з провідних місць, особливо в роботі з ослабленим контингентом. Характерно, що лише 3,2 % респондентів указали на те, що в школі були знайомі з комплексами спеціальних вправ, необхідних при кожному конкретному захворюванні. Відзначимо, що серед них були переважно студенти, котрі мають міопію, які ознайомилися з цими комплексами за сприяння лікарів поліклінік, медичних центрів, лікарсько-фізкультурних диспансерів або батьків-медиків. Однак лише 6,4 % із них епізодично виконували комплекси вдома, за власним визнанням, «під натиском рідних і старших». Цей факт, на нашу думку, дуже тривожний, оскільки прямо вказує на наявні резерви в роботі з ослабленим контингентом. Ми маємо на увазі незадовільну фізкультурну грамотність, яка передбачає набуття необхідного мінімуму знань про характер захворювання, комплекси спеціальних вправ ЛФК, харчування, загартовування, лікарські препарати й ін.

У ході власних досліджень і спостережень удалося також установити, що респонденти мають досить широке коло інтересів у заняттях фізичною культурою.

При цьому 81,8 % указали не на один, а на кілька видів фізичних занять, якими б бажали займатися організовано з викладачами. Серед них – 60,4 % – ігрова діяльність (різні спортивні й рухливі ігри), 70,6 % – доступні вправи на тренажерах, переважно для формування красивої фігури, виправлення її вад, дефектів, 61,5 % – оздоровче плавання, 32,3 % – дозована ходьба, нетривалі походи та ін.

Зазначимо, що 42,4 % опитаних у вільний час удома іноді зі старшими друзями ходять на лижах, їздять на велосипедах, грають у волейбол, бадмінтон, теніс та ін.; характерно, що 76,8 % указали на позитивне власне ставлення до роботи на заняттях за спеціальними, індивідуальними програмами. Стосовно мотивів фізкультурної діяльності студентів, то з деякою умовністю можна виокремити такі: оздоровчі, естетичні, матеріальні (економічні), пізнавальні та ін.

Проведені дослідження дають підстави стверджувати, що навчальний процес повинен мати, передусім, оздоровчо-лікувальну спрямованість із розв'язання таких завдань:

- підвищення захисних сил і резервних можливостей організму, перешкоджання розвитку захворювання;

- підвищення рівня фізичної працездатності та загартовування організму;

- регуляція нервово-психічного стану;

- оволодіння необхідними теоретичними знаннями та професійно-прикладними навичками.

Одним із пріоритетних напрямів ефективного виконання завдань фізичного виховання студентів цієї категорії є максимально широке використання в навчальному процесі фізичних вправ, ретельно підібраних з урахуванням характеру й тяжкості захворювання, фізичної підготовленості, статі та віку.

Спеціально підібрані комплекси вправ, регулярно застосовуються в поєднанні з елементами гімнастики, легкої атлетики, спортивними й рухливими іграми, плаванням та ін., дають змогу акцентовано й цілеспрямовано керувати здоров'ям, підвищувати розумову та фізичну працездатність, формувати необхідний рівень знань, умінь і навичок здорового способу життя.

У роботі з цим контингентом потрібно особливо строго дотримуватись усіх дидактичних принципів навчання (свідомості, усебічності, поступовості, повторності, індивідуалізації, міцності).

У спеціальні навчальні групи повинні зараховуватись тільки студенти, котрі мають, за даними медичного огляду, певні відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. Чисельність групи – до 15 осіб на одного викладача.

Цей принцип комплектування груп дає змогу враховувати особливості методики використання індивідуально підібраних фізичних вправ при різних захворюваннях, а також диференційовано підходити до кожного студента.

Для якісної й ефективної організації навчального процесу, спрямованого на фізичну реабілітацію хворих та ослаблених студентів, викладач, котрий проводить заняття, зобов'язаний у сучасних умовах:

- мати необхідну кваліфікацію й рівень знань з основ кінезітерапії та спортивно-медичної науки;

- знати механізм впливу загальнорозвивальних і лікувальних фізичних вправ на організм людини;

- навчити студентів методик самоконтролю й масажу;

- прищеплювати студентам основи здорового способу життя;

- формувати в студентів необхідні життєві професійно-прикладні навички, знання та вміння.

Принципово важливим психолого-педагогічним положенням для викладацького складу педагогічного інституту на перспективу повинно стати чітке розрізнення понять «фізичне виховання студентів» і «фізична культура як навчальний предмет». Якщо за постановку занять відповідають, насамперед, викладачі кафедри фізичного виховання, то за фізичне виховання – весь педагогічний колектив інституту. Кожен педагог, який би предмет він не викладав, повинен брати участь у фізичному вихованні так само, як він бере участь у всьому багатогранному процесі виховання майбутніх учителів шкіл.

Це, передусім, має бути відображено в особистій участі у виховній роботі педагогічного інституту, що забезпечує сприяння здоров'ю студентів і викладачів, спонукає використовувати різні засоби оздоровлення й фізичного виховання студентів, пропаганду основ здорового способу життя, валеології, екології, боротьби з тютюнопалінням, наркоманією, алкоголізмом.

Слід зазначити, що в педагогічному інституті створено Центр, який працює за комплексною програмою «Освіта і здоров'я».

Цілями цього Центру є:

- сприяння професорсько-викладацькому складу педагогічного інституту у створенні умов, що гарантують охорону й зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів;

- сприяння всім учасникам освітнього процесу в оволодінні знаннями, уміннями й навичками, необхідних для формування стійкої мотивації на здоров'я та здоровий спосіб життя.

До пріоритетних напрямів діяльності Центру належать:

- оздоровча робота, яка передбачає систему ефективних процедур, що гартують, комплекс психологічних і корекційних заходів, організацію рухової активності;

- валеологічна освіта, що передбачає оволодіння всіма учасниками освітнього процесу методиками самоперевірки, самооцінки, самокорекції, самоконтролю й саморозвитку індивідуальних резервних можливостей організму;

- формування ціннісних установок і життєвих пріоритетів на здоров'я, здоровий спосіб життя та самореалізацію особистості;

- забезпечення реалізації потреби особистості на підвищення своєї професійної кваліфікації;

- комплексна діагностика, яка забезпечує: дослідження стану здоров'я студентів, виділення «групи ризику»;
- моніторинг успішності навчання та здоров'я студентів у період їх перебування в інституті за спеціальними програмами з метою динамічного спостереження за їхнім розвитком;
- створення банку даних донозологічної діагностики;
- визначення відповідності освітнього середовища (матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу, характеристика професорсько-викладацького складу, організація освітнього процесу) віковим, статевим, індивідуальним особливостям студентів, станові їхнього здоров'я та своєчасне виявлення факторів ризику;
- консультативна діяльність, що передбачає надання допомоги всім учасникам освітнього процесу з питань збереження здоров'я, застосування засобів і способів її зміцнення;
- прикладні дослідження, що забезпечують подальше підвищення ефективності навчально-виховного та оздоровчого процесу з фізичного виховання студентської молоді, пропагування засад здорового способу життя й ін.

Важливо, що основні напрями діяльності Центру реалізуються в процесі проведення занять із фізичної культури, викладання курсів природничо-наукового циклу, через систему різних тренінгів, практичних занять, семінарів, конференцій, інших заходів, а також завдяки аналітичній і прогностичній діяльності.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Вища школа нині переживає відповідальний період – період реформування. На цьому етапі значне підвищення педагогічної майстерності викладацького складу – найважливіше завдання школи. Воно прямо стосується й викладача фізичної культури.

Сучасному ВНЗ потрібні вихователі нової формації. У нинішніх умовах серед викладачів фізкультури наявні педагоги, котрі концентрують увагу здебільшого на навантаженнях та аналізі рухів. Тип викладача більш високого рівня – викладач-психолог, який виходить із того, що студент не лише рухається, але й свідомо діє. Такий фахівець ставить у центр завдання, цілі, стан студента.

Сучасний процес реабілітації ослаблених і хворих студентів – складний. У ньому бере участь багато людей: педагогів, медиків, психологів, функціонерів, батьків. І зараз треба вчитися особливо чітко узгоджувати цю різноманітність впливів із внутрішнім світом кожного студента, уміти розгледіти й розібратися в його стані. Лише за наявності глибокого осмислення всіх компонентів ефективність цього процесу можна продуктивно та правильно використовувати.

Подальше вивчення й дослідження природи «інтересів і мотивів» фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів дасть змогу значно збагатити зміст занять із фізичного виховання у ВНЗ, строго з урахуванням індивідуальних можливостей, специфіки захворювання, схильностей і відносин конструювати їх.

#### *Джерела та література*

1. Андрійчук О. Я. Фізична реабілітація хворих на гонартроз : монографія / Ольга Ярославівна Андрійчук. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 344 с.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – СПб. : [б. и.], 1994. – 382 с.
3. Баранов В. И. В мире оздоровительной физкультуры / В. И. Баранов. – Киев : [б. и.], 1983. – 119 с.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2–8.
5. Мильнер. Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М. : [б. и.], 1991. – 110 с.

#### *Анотації*

*На підставі вивчення мотивів, інтересів і ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичною культурою в статті розкрито технологію пошуку нових, більш прогресивних організаційно-методичних форм діяльності спеціальних навчальних груп. Особливість таких форм полягає в тому, що заняття повинно залишитися в перспективі як освітнім, так і виховно-оздоровчим. Обґрунтовано ще більше підвищення ролі викладача як організатора не тільки власної, а й навчальної діяльності студентів на занятті. Особливої гостроти та сенсу набуває завдання викладання необхідних і корисних кожному студенту гігієнічних та медико-біологічних знань у поєднанні з ігровою діяльністю (різні спортивні й рухливі ігри), доступними способами на тренажерах, оздоровчим плаванням, дозованою ходьбою, нетривалими походами та ін.*

**Ключові слова:** *фізична культура, фізична реабілітація, мотиви, інтереси.*

**Иван Смолюк, Вадим Смолюк. Физическая реабилитация студентов средствами оздоровительно-лечебной физической культуры.** *На основании изучения мотивов, интересов и отношения студентов*

педагогических специальностей к занятиям физической культурой в статье раскрывается технология поиска новых, более прогрессивных организационно-методических форм деятельности специальных учебных групп. Особенность таких форм заключается в том, что занятие должно остаться в перспективе как образовательным, так и воспитательно-оздоровительным. Обосновано еще большее повышение роли преподавателя как организатора не только собственной, но и учебной деятельности студентов на занятии. Остроту и смысл приобретает задача преподавания необходимых и полезных каждому студенту гигиенических и медико-биологических знаний в сочетании с игровой деятельностью (различные спортивные и подвижные игры), доступными упражнениями на тренажерах, оздоровительным плаванием, дозированной ходьбой, непродолжительными походами и др.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая реабилитация, мотивы, интересы.

**Ivan Smolyuk, Vadym Smolyuk. Physical Rehabilitation of Students by Means of Health-Therapeutic Physical Education.** On the basis of studying of motives, interests and students' of pedagogical specialties attitude towards physical culture classes, the article reveals the technology of search of the new, more progressive organizational and methodological forms of activity of special educational groups. Peculiarity of such forms is that a class has to stay in the perspective both educational and health-improving. It is grounded increasing of the role of a teacher as an organizer of not only his own, but also educational activity of students during the classes. Topicality and sense is given to the task of teaching of necessary and useful to each student hygienic, medical and biological knowledge in combination with his gaming activity (different sports and movable games), available exercises on training simulators, therapeutic swimming, dozed walking, short-term hikes, etc.

**Key words:** physical culture, physical rehabilitation, motives, interests.