



УДК 378.013

**THE CHOICE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES
FUTURE PHYSICAL THERAPISTS****ВИБІР ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ**

Nazaruk V.L. / Назарук В.Л.

с.р.с., аs.prof. / к.п.н., доц.

ORCID: 0000-0002-2833-3072

Ternopil National Medical University, Ternopil, Maidan Voli, 1, 46001

Тернопільський національний медичний університет, Тернопіль, Майдан Волі, 1, 46001

Анотація. Сучасні дослідження свідчать про те, що стан індивідуального здоров'я студентської молоді є досить низьким, а їх загальна та спеціально організована рухова активність (РА) – недостатньою. Причини цього явища є найрізноманітніші, а саме: постійне збільшення навчального навантаження у закладах вищої освіти, дорога вартість сучасних оздоровчих та фітнес послуг, недостатня кількість різних форм оздоровчо-рухової активності для студентської молоді. Слід також зазначити, що традиційні форми занять спеціально організованої рухової активності не сприяють зацікавленості студентів до процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності, що передбачає здобуття відповідного комплексу знань, вмінь та навичок. Відсутність достатньої кількості наукових праць, спрямованих на зіставлення пріоритетів у виборі фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, зокрема медичного профілю, зумовила вибір теми дослідження.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність фізкультурно-оздоровча діяльність, майбутні фізичні терапевти, види масового спорту.

Вступ.

Необхідність оздоровчої спрямованості фізичного виховання в умовах навчання у вищому медичному навчальному закладі викликана ситуацією, що склалася зі станом здоров'я населення України. За рекомендаціями ВООЗ, для підтримки оптимальної життєдіяльності студентів є необхідність в щоденній фізичній активності помірної та високої інтенсивності мінімум 60 хвилин на добу [2, с. 134; 4, с. 401]. Однак, спостереження за руховою активністю студентів із 105 країн свідчать про те, що близько 80 % не досягають рекомендованого рівня. Не випадково сьогодні в документах ВООЗ заходи по підвищенню рухової активності населення Європи визнаються в якості одного із найбільш економічно ефективних підходів охорони здоров'я населення. При цьому в інформаційному бюлетені з фізичної активності для держав-членів Європейського союзу в Європейському регіоні ВООЗ (2018) визначено орієнтири популяризації фізичної активності серед молоді в галузі освіти. В умовах розбудови національної системи фізичного виховання важливого значення набуває врахування інтересів студентів щодо свідомого вибору фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, 3, 5, 6].

Основний текст.

На початку лютого 2021-2022 навчального року нами було проведено письмове опитування студентів спрямоване на визначення їх пріоритетів стосовно видів рухової активності, які проводяться в Тернопільському національному медичному університеті. Запитання письмового опитування



звучало наступним чином: «Якими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності та масового спорту ви хотіли би займатися на практичних заняттях з дисципліни «Види оздоровчо-рухової активності»? У опитуванні взяли участь студенти 4 курсу медичного факультету, спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія», всього 46 студентів з них 24 хлопці та 22 дівчини. В ході нашого дослідження ми використовували такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, інтерв'ювання, анкетування, методи математичної статистики.

Результати анкетування засвідчили, що у студентів хлопців найбільш популярними видами масового спорту є такі командні та спортивні ігри, як Волейбол (27,3%), Футбол (23,3%) та Баскетбол (9,6%). Значно меншою популярністю у хлопців користуються індивідуальні спортивні ігри Настільний теніс (13,6%), Теніс (4,1%) та Бадмінтон (1,4%) (рисунок 1). Серед індивідуальних видів масового спорту найбільшої популярності у майбутніх фізичних терапевтів хлопців користуються Важка атлетика (6,9%), Плавання (5,5%), Легка атлетика (2,7%) та Гімнастика (1,4%) (рисунок 1).

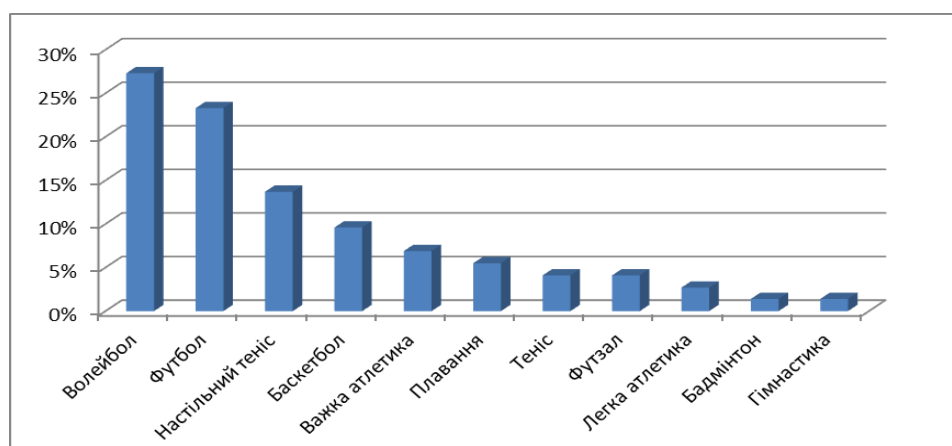


Рисунок 1 Пріоритети у виборі РА фізичних терапевтів (хлопці)

Авторська розробка

За результатами опитування майбутніх фізичних терапевтів дівчат ми отримали дещо інші результати: найбільш популярними видами масового спорту є такі командні та індивідуальні спортивні ігри як Волейбол (27,3%), Теніс (12,3%), Баскетбол (10,8%), Футбол (6,2%), Бадмінтон (4,6%). Що стосується вибору студентками індивідуальних видів, ми отримали наступні результати Гімнастика (12,3%), Плавання (10,8%), Черлідінг (6,2%), Фітнес (3,1%), Балет (3,1%), Легка атлетика (1,5%), Шашки (1,5%) (рисунок 2).

Наведені результати свідчать, що такі види масового спорту як Волейбол, Баскетбол, Футбол, Бадмінтон, Теніс та Настільний теніс є в пріоритеті як у хлопців так і у дівчат. Тому їх елементи та різноманітні ігри за спрощеними правилами слід активно використовувати на заняттях з Фізичного виховання. Такі індивідуальні види масового спорту та їх елементи як Легка атлетика, Гімнастика та Плавання, також слід активно використовувати на заняттях з Фізичного виховання, адже вони користуються популярністю як у хлопців так і у дівчат.

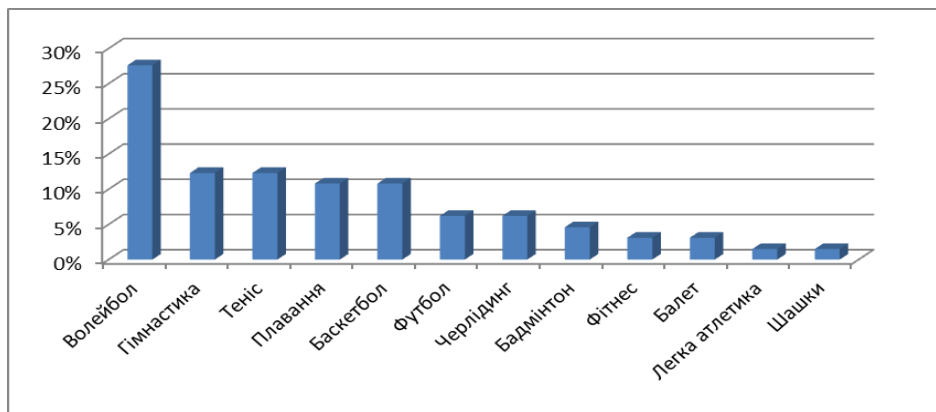


Рисунок 2 Пріоритети у виборі РА майбутніх терапевтів (дівчата)

Авторська розробка

Слід зазначити, що у відповідях студентів були види масового спорту, які обрали лише хлопці – це Важка атлетика (6,9%), та лише дівчата – це Черлідінг (6,2%), Фітнес (3,1%) та Балет (3,1%).

Для покращення процесу фізичного виховання вважаємо за необхідне (коли є така можливість згідно розкладу занять) ділити дві академічні групи на хлопців і дівчат та проводити заняття з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням гендерних інтересів студентів. Враховуючи сучасні виклики, які стоять перед нашою державою (незадовільний стан здоров'я студентської молоді, поширення захворюваності на Covid-19, продовження війни) вважаємо за необхідне на заняттях з фізичного виховання більше часу приділяти таким аспектам: більшу частину занять проводити на свіжому повітрі (стадіони, парки, сквери, лісосмуги); виконання фізичних вправ з правильним диханням та вивчення на заняттях з «Фізичного виховання» різноманітних оздоровчих дихальних методик; збільшення рухової активності аеробного характеру (оздоровча ходьба, скандинавська ходьба, кросовий біг, оздоровче плавання, спортивні та рухливі ігри); збільшити частку професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (загально-розвиваючі вправи з предметами і без, пілатес, стрейчинг, йога, гімнастика) та ін.; збільшити частку військово-прикладної фізичної підготовки (кросовий біг, подолання смуги перешкод, лазіння, метання, транспортування потерпілого).

Висновки. Популярність командних спортивних ігор серед студентів хлопців пояснюється високою їх емоційністю, чудовим засобом фізичного розвитку та соціалізації особистості. Вибір індивідуальних видів масового спорту студенти пояснювали тим, що вони мають значний вплив на їх фізичний розвиток, фізичну підготовку та гармонійний розвиток будови тіла. Для покращення процесу фізичного виховання студентів, вважаємо за необхідне враховувати інтереси студентів щодо вибору спеціально організованої рухової активності. Беручи до уваги сучасні вимоги до підготовки фахівця з фізичної терапії та відповіді студентів, вважаємо за необхідне введення в програму підготовки студентів 3 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» дисципліни «Оздоровчо-реабілітаційне плавання». Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні домінуючих мотивів до занять спеціально організованої рухової активності та причини, які заважають це зробити.



Література:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., перерол. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
4. Мосейчук Ю. Ю. // Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю. Ю. Мосейчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: Фізична культура і спорт / [за ред. Г. М. Арзютова]. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 400-403.
5. Ткачук О. Г. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ, 2019. 274 с.
6. Хомич А. В. Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2016. 205 с.

Abstract. Recent research shows that the state of students' health worsens and their physical activity is insufficient. The reasons for this phenomenon are various: constant increase in academic workload, insufficient number of Physical Education classes included in the curriculum, high cost of modern fitness services, etc. In addition, the traditional form of Physical Education lessons does not contribute to the students' growth of interest in the process of physical culture and health activities, which involves the acquisition of an appropriate set of knowledge, skills and abilities. The survey was conducted in the form of a questionnaire. Students were supposed to give a single answer to a question. The survey was conducted in February in 2021–2022 academic year at I. Horbachevsky Ternopil National Medical University. The survey encompassed 46 4th year Ukrainian students of medical faculty, specialty "Physical Therapy, Ergotherapy". In the course of our research we used the following methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, interviews, questionnaires, methods of mathematical statistics. The analysis of students' answers allowed to single out certain tendencies and characteristic features of their sports interests. The study concluded that to improve the process of students' physical education their interests should be taken into account, in particular through the introduction of the course "Health and Rehabilitation Swimming" for the 3rd year students of the specialty "Physical Therapy, Ergotherapy".

Key words: physical education, physical activity, physical culture and health-recreation activity, future physical therapists, kinds of popular sports.

Стаття відправлена: 16.09.2022 р.

© Назарук В.Л.