

Зінченко В.Б. Організація навчального процесу у відділенні фізичної реабілітації на 1 курсі НАУ / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Данільченко / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали V регіональної науково – методичної конференції, 14 – 15 червня 2010 р., м. Київ. – К.: НАУ, 2010. – С.42-43.

*Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., Данільченко В. В.*

### **Організація навчального процесу у відділенні фізичної реабілітації на 1 курсі НАУ**

Основна форма фізкультурної діяльності студентів, що реалізується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне рішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних і оздоровчих с переважною освітньою спрямованістю.

Головна мета занять студентів першого курсу – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури.

Поточні педагогічні завдання:

- 1) виховання у студентів стійкого інтересу і потреби до занять фізичними вправами;
- 2) розвиток резервних можливостей організму студентів;
- 3) формування і вдосконалення знань з організації самостійних занять у формі активного дозвілля.

У практичному розділі робочої навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» реалізується стратегія диференційованого підходу на двох відділеннях: основному навчальному і спеціальному медичному (фізичної реабілітації).

Міністерство освіти і науки України затверджено план заходів спрямованих на реформування системи фізичного виховання студентської молоді у навчальних закладах, де особлива увага приділяється розвитку секційної форми організації занять та організації спеціальних медичних груп і груп лікувальної фізкультури (відділення фізичної реабілітації) з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів. Це потребує проведення спеціальних наукових досліджень, спрямованих на визначення ефективності використаних засобів фізичного виховання з різним контингентом для обґрунтування і розробки раціональних технологій побудови навчального процесу, а також методів контролю за їх ефективністю.

Залікові вимоги для студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників та протипоказань.

Оцінка фізичного стану студентів I курсу проводиться на основі визначення індексу маси тіла (ІМТ), який дозволяє з'ясувати ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань з урахуванням динаміки антропометричних показників.

Альтернативним варіантом є розрахунок ваго-ростового індексу (ІВР), який свідчить про дефіцит, норму або надмір маси тіла.

Фізична працездатність студентів відділення фізичної реабілітації фіксується на основі розрахунку динаміки функціонального стану серцево-судинної системи. При цьому використовується стандартне (помірне) навантаження (проба з присіданням, або при визначених показниках – ортостатична проба).

Дієздатність вестибулярного апарату визначається тестами на рівновагу (поза «фламінго», проба Озерецького), тривалість фіксації тіла при яких дозволяє виставити відповідну оцінку.

При визначенні загальної (аеробної) витривалості студентів застосовувався модифікований тест у ходьбі К. Купера, який передбачає подолання за 12 хв. до 1200 м дистанції по стадіону або парковій зоні.

З метою оцінки фізичної підготовленості використовувалися, з урахуванням протипоказань конкретної нозології та суб'єктивних показників, загальноприйняті тести з малим навантаженням: нахил тулуба уперед стоячи, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйом в сід з положення лежачи.

Обґрунтованість змісту диференційованої оцінки фізичного стану студентів 1 курсу визначається необхідністю комплектування відділення особами з різним статусом показників – висновків лікарів, наявності інвалідності, низького рівня фізичного стану.

Слід враховувати також необ'єктивність первинних відомостей щодо стану здоров'я першокурсників, отриманих методом інтроспекції (самооцінки), про що свідчать результати досліджень Т.Тарнавської і Л. Фандікової (2009). Проведене ними анкетування студентів аерокосмічного інституту показало, що від 20,3% до 50% респондентів (залежно від факультету) заявили про наявність відхилень у стані здоров'я. Однак, фактично наповнення відділення фізичної реабілітації на 1 курсі склало на початку навчального року 14,8%, а наприкінці 13,7% від загальної кількості студентів, що відвідують заняття з фізичного виховання. Позитивним результатом діяльності викладачів у відділенні фізичної реабілітації слід вважати статистично достовірне зменшення кількості його студентів, які покращили фізичний стан та перейшли до методичних об'єднань із секційною формою організації фізичного виховання.