
ОБМЕН ОПЫТОМ EXPERIENCE EXCHANGE

Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2022. № 4 (20). С. 17—23.

ISSN 2409-4102 (print)

Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare. 2022;(4(20):17-23. ISSN 2409-4102 (print)

Научная статья

УДК 796.011

doi: 10.24411/2409-4102-2022-10403

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ: АКТУАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ И ТЕНДЕНЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Владимир Андреевич Павлов¹, Спартак Геннадьевич Александров²

^{1,2} Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова, Краснодар, Россия

¹ vpavlov418@gmail.com

² spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>

Аннотация. В статье раскрываются тема распространенности среди студентов вузов знаний о лечебной физкультуре, практике применения ее методик. Обозреваются научные труды, приводятся данные ВЦИОМ, проведено авторское социологическое исследование, определяющее значимость ЛФК в процессе укрепления и сохранения здоровья. По приведенным данным определяется социальная и биологическая значимость ЛФК в студенческой среде.

Ключевые слова: физкультура, спорт, ЛФК, лечебная физкультура, вузы, студенты, сохранение и укрепление здоровья, профилактика болезней, здоровый образ жизни

Для цитирования: Павлов В. А., Александров С. Г. Лечебная физкультура в российских вузах: актуальные данные и тенденции совершенствования // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2022. № 4 (20). С. 17—23. doi: 10.24411/2409-4102-2022-10403.

Original article

PHYSICAL THERAPY IN UNIVERSITIES: CURRENT INDICATORS AND TRENDS

Vladimir A. Pavlov¹, Spartak G. Alexandrov²

^{1,2} Krasnodar branch of Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar, Russia

¹ vpavlov418@gmail.com

² spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>

Abstract. The article reveals the topic of the prevalence of knowledge about physical therapy among university students, the practice of applying its methods. Scientific works are reviewed, VTSIOM data are provided, the author's sociological research determining the importance of physical therapy in the process of strengthening and preserving health is carried out. According to the above data, the social and biological significance of physical therapy in the student environment is determined.

Keywords: physical education, sports, physical therapy, physical therapy, universities, students, preservation and strengthening of health, prevention of diseases, healthy lifestyle

For citation: Pavlov VA, Alexandrov SG. Physical Therapy in Universities: Current Indicators and Trends. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare*. 2022;(4(20):17-23. (In Russ.). doi: 10.24411/2409-4102-2022-10403.

Введение

Современный человек — сложное биосоциальное существо, прошедшее многие этапы развития в ходе своего исторического движения. Как и любому живому существу, ему свойственно иметь потребности и справляться с определенным уровнем индивидуальной ответственности, к которой в первую очередь относится обязанность поддерживать жизнь и здоровье. Такая мера ответственности — прямая биологическая функция, позволяющая организмам достигать их основных целей: существовать, развиваться и распространять свои гены. Наука XXI века предлагает массу способов для того, чтобы осуществление этих целей было наиболее эффективным. Способы эти, как ни странно, не ограничиваются поддержанием здоровья лекарствами и медикаментами, наоборот, значительную роль в процессе лечения и профилактики современная медицина отводит процедуре по удовлетворению естественных потребностей организма человека, таких как правильное и достаточное питание, занятие спортом, жизнь в чистой окружающей среде и многие другие [2; 3; 5; 6].

Спорт в целом не только биологическая, но и социальная потребность человека, так как он напрямую влияет на его готовность выполнять свою социальную роль, например, на работе или в семье, когда кому-либо нужна банальная физическая помощь, что также не исчерпывает его возможностей. Значительной частью спорта является ЛФК — лечебная физкультура, напрямую направленная на реабилитацию болезненных состояний и последующую профилактику [2; 3].

Жизнь современного среднестатистического человека, как показывает практика, не отвечает требованиям сохранения и укрепления здоровья, не соответствует его приспособленности к условиям среды, предъявляет к организму чрезмерно большие требования, что влечет за собой нерациональные энергозатраты и нередко нервно-психические срывы. Субоптимальные экологические и социальные условия, демографические проблемы, нарастание объемов производства, трудности в сфере медицинского обслуживания приводят к серьезному росту всех видов заболеваний и сокращению прироста продолжительности жизни населения в России. Хотя нужно отметить факт, что по итогам 2019 года средняя продолжительность жизни в России достигала 73,4 года. В 2018 году, по оценке Минздрава, она была ощутимо ниже — 72,9 года. В 2017 году, по информации Росстата, этот показатель составил

72,7 года¹. Негативному же воздействию в значительной степени подвержены детские социальные группы всех возрастов как субъекты, особенно чувствительные к такого рода факторам среды. Поэтому использование такого полезного инструмента, как лечебная физическая культура весьма позитивно сказывается на общем физическом и духовном состоянии организма человека [2; 6; 8].

Цель исследования

Оценить общие тенденции распространения совокупных знаний о ЛФК, практику применения ее методик студентами вузов.

Задачи

Изучить и проанализировать существующие комплексные работы по исследованию распространенности знаний о ЛФК и практику применения лечебной физкультуры и спорта у студентов.

Осуществить сбор информации из специализированных источников изучения общественного мнения.

Провести социологическое исследование среди студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова

На основании полученных данных выявить тенденции распространенности знаний о лечебной физкультуре в студенческой среде.

Научная новизна заключается в том, что авторы статьи производят многостороннее изучение вопроса распространенности знаний и практик спорта и ЛФК в молодежной вузовской среде, в том числе из крупных комплексных научных работ и специальных источников, изучающих общественное мнение, а также собственное социологическое исследование.

Результаты исследования и их обсуждение

В научной сфере довольно часто поднимается вопрос ценности физической культуры для человека, проводится немало исследований, однако освещающих тему отношения современной молодежи к лечебной физкультуре, к здоровому образу жизни не так много. По данному вопросу были рассмотрены: учебные пособия «Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура» (Л. Л. Артамонова), «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» (М. Я. Виленский); сборник статей «Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире» (Ериков В. М.);

¹ Федеральная служба государственной статистики. М. : Росстат, 2011. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 08.11.2022).

монография «Исследование результативности образования по физической культуре в вузе» (О. Ю. Масалова); статьи «Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности» (О. Б. Аношкина, Г. В. Вагапова, В. А. Мартынова), «Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе» (Ю. Е. Самарина) [1; 2; 3; 6; 7; 8].

В работе М. Я. Виленского «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» обозначена проблема высокой нагрузки молодежи в вузах из-за большого потока новой информации, значительной эмоциональной и интеллектуальной напряженности. Автор считает, что в наше время ставить вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. Необходимо передать студенту навыки здорового образа жизни, создать условия для укрепления состояния центральной нервной системы организма, повышения устойчивости защитных механизмов, а также вовремя находить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы устранять их посредством профилактики. Роль профилактики же отводится средствам физической культуры, органично вписанным в мировоззрение, профессиональную культуру личности, жизнедеятельность. В этой работе, к сожалению, не говорится о лечебной физкультуре, хотя изложены принципы организации активной и пассивной двигательной деятельности, играющей важную роль в саморазвитии [3].

В сборнике научно-методических материалов В. М. Ерикова представлены статьи:

- Агжитова О. В., Левин П. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов профессиональных образовательных организаций к физкультурной деятельности;
- Жукова В. В., Левин П. В. Изучение эффективности совершенствования двигательных координационных способностей у студентов вузов средствами ритмической гимнастики;
- Рогожкин О. А., Скалеух В. Р. Особенности занятия фитнесом при заболевании суставов.

Содержание данных работ лишь частично или достаточно узко касается проблемы знания о лечебной физкультуре и ее применения студентами вузов для профилактики заболеваний и сохранения постоянства своего внутреннего состояния [6].

Статьи «Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности» и «Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе» исследуют интересы и цели студентов в занятиях физкультурой, однако статистики, как-

либо связанной с лечебной физкультурой, в них не представлено [1; 8].

Результаты литературного обзора показали, что в данных работах недостаточно раскрыта проблема знаний студентов о ЛФК и практики применения ими ее методик.

При изучении современных работ, в которых собираются данные, показывающие интересы молодежи в сфере физкультурной практики, к сожалению, обнаружилось, что такой важный метод восстановления здоровья и профилактики заболеваний, как лечебная физкультура довольно непопулярен. Среди проанализированных публикаций не нашлось каких-либо опросов по теме распространенности знаний о ЛФК и практики ее применения среди молодежи.

Одним из важных источников социологических данных можно по праву считать Всероссийский центр изучения общественного мнения. Нам же данный ресурс пригодится для получения данных, показывающих, какая часть респондентов занимается ЛФК [4].



Рис. 1. Статистика исследования ВЦИОМ по вопросу «Занимаетесь ли Вы спортом?» (в опросе приняли участие 1600 россиян)

Отсюда можно сделать вывод, что среди молодежи, хоть изредка занимающейся физкультурой и спортом, примерно каждый 16-й в том числе занимается ЛФК (рис. 1).

Конечно, полной осведомленности по теме, имея лишь эти данные не достигнуть, следовательно, необходимо провести собственное социологическое исследование, которое дополнит полученные результаты.

В Краснодарском филиале РЭУ им. Г. В. Плеханова в ноябре 2022 года было проведено анонимное исследование методом анкетирования среди студентов первого курса в возрасте от 17 до 22 лет (52 респондента).



Рис. 2. Распределение ответов студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова на вопрос «Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?»

На рисунке 2 видно, что лишь 6 % респондентов вообще не занимаются спортом или физкультурой по тем или иным причинам. Большая же часть студентов, принявших участие в исследовании, занимают-

ся спортом один и два раза в неделю, что не соответствует рекомендациям Минздрава России, при этом почти треть опрошенных занимается ровно столько раз, сколько необходимо для юного организма.



Рис. 3. Распределение ответов студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова на вопрос «Какова ваша цель в занятиях физкультурой и спортом?»

Судя по ответам на данный вопрос можно утверждать, что абсолютное большинство опрошенных считают укрепление здоровья самым важным аспектом в занятиях спортом и физкультурой для них (рис. 3).

Вполне ожидаемый результат: более 85 % студентов знают, что такое лечебная физкультура (рис. 4).

Здесь же обнаруживается, что больше 55 % респондентов когда-либо занимались лечебной физкультурой, что является очень хорошим ре-

зультатом, показывающим, как студенты беспокоятся о своем здоровье (рис. 5).

Среди студентов, положительно ответивших на вопрос «Занимались ли вы когда-либо ЛФК?», все по достоинству оценили вклад лечебной физкультуры в процесс укрепления и сохранения здоровья, поставив отметку не ниже 3 из 5 баллов. Почти 60 % студентов, занимавшихся ЛФК, оценили ее влияние на здоровье в максимальный балл, что в очередной раз подтверждает ценность данной дисциплины (рис. 6).

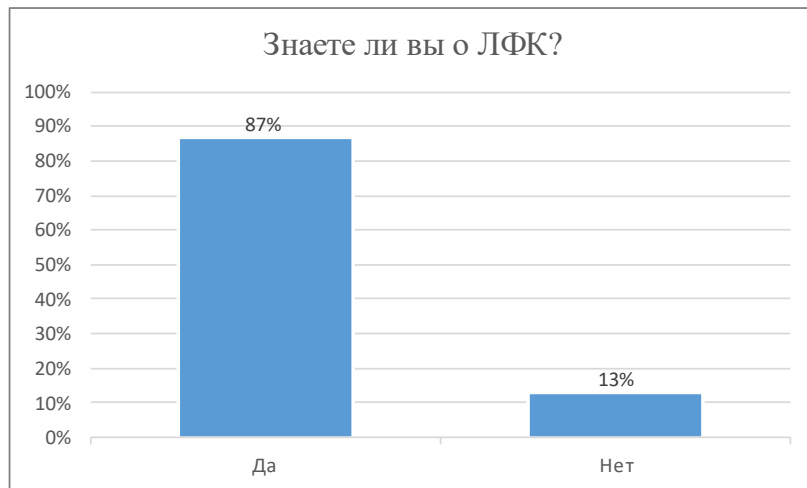


Рис. 4. Распределение ответов студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова на вопрос «Знаете ли Вы о ЛФК?»

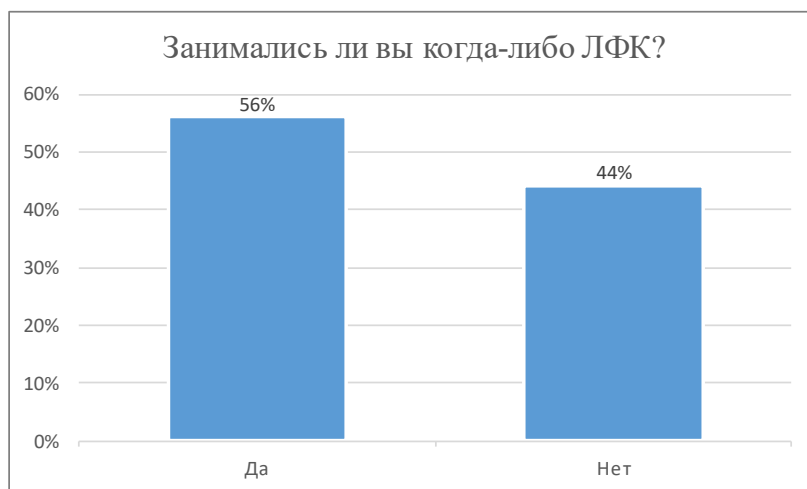


Рис. 5. Распределение ответов студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова на вопрос «Занимались ли вы когда-либо ЛФК?»

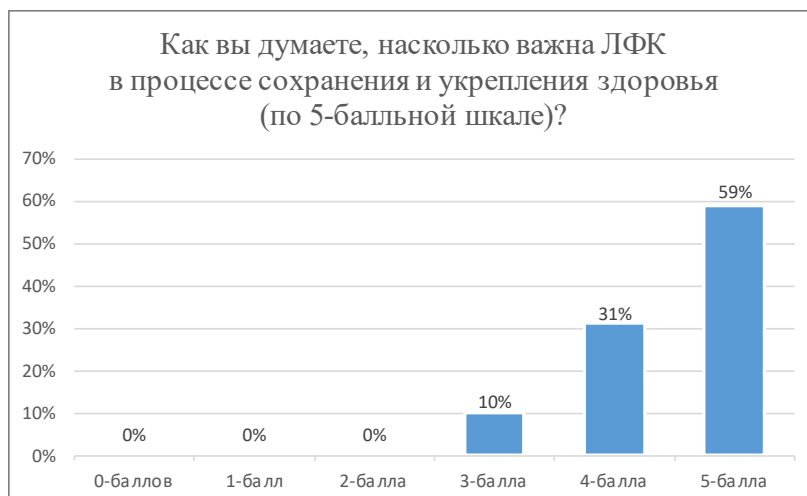


Рис. 6. Распределение ответов студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова на вопрос «Как вы думаете, насколько важна ЛФК в процессе сохранения и укрепления здоровья (по 5-балльной шкале)?»

Заключение

В результате проделанной работы стало ясно, что научных трудов, посвященных осведомленности студентов о дисциплине «лечебная физкультура» и практике использования ее методик, практически нет. Единственным легкодоступным материалом на данную тему является исследование ВЦИОМ от апреля 2021 года, которое само по себе не исчерпывает тему. Для получения большего объема данных по проблеме было проведено собственное социологическое исследование, которое позволило рассмотреть мнения и знания студентов о ЛФК. Результаты это-

го исследования показали, что почти 90 % принявших участие в тестировании молодых людей знают о лечебной физкультуре. Больше 50 % когда-либо практиковали ее методы, среди них все оценили ее вклад в процесс укрепления и сохранения здоровья от 3 до 5 баллов, причем 60 % из них поставили наивысшую оценку. Тенденцию по имеющимся данным ввиду отсутствия более ранних подобных исследований провести нельзя, но можно с уверенностью констатировать тот факт, что современные студенты следят за своим здоровьем, занимаются физкультурой и, когда необходимо, — ЛФК.

Список источников

1. Аношкина О. Б., Вагапова Г. В., Мартынова В. А. Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности // *Современные проблемы науки и образования*. 2019. № 5. С. 51.
2. Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / под общ. ред. О. П. Панфилова. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. 212 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КноРус, 2022. 239 с.
4. Всероссийский центр изучения общественного мнения. М., 2021. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (дата обращения: 07.11.2022).
5. Боровец Е. Н., Айзман Р. И. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие. М. : КноРус, 2022. 448 с.
6. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / В. М. Ериков. М. : Русайнс, 2021. 240 с.
7. Масалова О. Ю. Исследование результативности образования по физической культуре в вузе : монография. М. : Русайнс, 2020. 224 с.
8. Самарина Ю. Е., Демеш В. П. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Молодой ученый*. 2020. № 48 (338). С. 468—471.

References

1. Anoshkina OB, Vagapova GV, Martynova VA. Interests of university students in the field of physical culture and sports activity. *Modern problems of science and education*. 2019;(5):51. (In Russ.).
2. Artamonova LL, Panfilov OP (ed.), Borisova VV. *Therapeutic and adaptive health-improving physical culture: [studies]*. Moscow: Vlados Press; 2014. (In Russ.).
3. Vilensky MYa, Gorshkov AG. *Physical culture and healthy lifestyle of a student: [textbook]*. Moscow: Knorus; 2022. 239 p. (In Russ.).
4. Russian Public Opinion Research Center. Moscow; 2021. Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (accessed: 07.11.2022). (In Russ.).
5. Borovets EN, Aizman RI. *Fundamentals of a healthy lifestyle: [textbook]*. Moscow : KnoRus; 2022. 448 p.
6. Erikov VM. *Physical culture, sport and health in the modern world: [collection of articles]*. Moscow: Rusains; 2021. 240 p. (In Russ.).
7. Masalova OYu. The study of the effectiveness of physical education in higher education: [monograph]. Moscow: Rusains; 2020. 224 p. (In Russ.).
8. Samarina YuE, Demesh VP. The attitude of students to physical education classes at the university. *Young scientist*. 2020;(48(338):468-471. (In Russ.).

Информация об авторах

В. А. Павлов — студент.

С. Г. Александров — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры корпоративного и государственного управления.

Information about the authors

Vladimir A. Pavlov — student.

Spartak G. Alexandrov — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Corporate and Public Administration.

Статья поступила в редакцию 28.11.2022; принята к публикации 20.12.2022.

The article was submitted 28.11.2022; accepted for publication 20.12.2022.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.