

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Имамалиева Г.Н.
старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана» г. Астана
Кожемякина Н.Н.
старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана» г. Астана
Аубакирова Т.С.
старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана» г. Астана,
gulbahar.erturk@mail.ru

Аннотация. Статья содержит описание основных принципов лечебной физической культуры, ее роли в оздоровлении организма студентов, а также методов и средств ее применения в учебном процессе. Рассматриваются основные виды упражнений и комплексов, которые могут быть использованы при проведении занятий лечебной физической культурой.

Ключевые слова: лечебная физкультура, физическое воспитание, студенты.

Актуальность исследования

Актуальность данного исследования обусловлена несколькими факторами:

- В настоящее время, когда многие студенты ведут сидячий образ жизни, проблемы с позвоночником, сердечно-сосудистой системой, зрением и другими заболеваниями, связанными с отсутствием физической активности, становятся все более распространенными. В связи с этим, проблема физического воспитания студентов становится все более актуальной.

- Лечебная физическая культура является одним из способов комплексного воздействия на организм студентов и позволяет предотвращать и устранять многие заболевания, связанные с недостатком движения.

- Несмотря на важность лечебной физической культуры в учебном процессе, ее использование в вузах не всегда получает должное внимание и организационную поддержку, а многие спец. медицинские группы не имеют отдельную лечебную программу.

- Исследование по данной тематике имеют важное значение для определения эффективности применения лечебной физической культуры в учебном процессе и разработки оптимальных форм ее преподавания.

Цель исследования.

Цель данного исследования заключается в изучении лечебной физической культуры в качестве формы реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов.

Конкретные задачи исследования могут включать следующие аспекты:

- Анализ литературы и опыта преподавания лечебной физической культуры в вузах.

- Изучение эффективности применения лечебной физической культуры в процессе физического воспитания студентов.

- Разработка методов и средств преподавания лечебной физической культуры в учебном процессе.

- Определение оптимальных форм организации занятий по лечебной физической культуре для достижения максимальной эффективности.

- Оценка эффективности применения лечебной физической культуры в учебном процессе с помощью соответствующих методов и инструментов.

- Выявление преимуществ и ограничений использования лечебной физической культуры в учебном процессе по физическому воспитанию студентов.

В целом, цель исследования заключается в обосновании необходимости включения лечебной физической культуры в учебный процесс вуза и выработке рекомендаций по ее оптимальной организации и использованию.

Методы исследования.

Оценка здоровья учащихся университета, в особенности специализированных медицинских групп, выявление наиболее часто встречаемых проблем со здоровьем, а также составление практической и реализуемой программы лечебной физкультуры для студентов.

Результаты исследования.

В начале был проведен опрос учащихся насчет их здоровья и в результате была выявлена следующая информация:

1. Общая информация об опрашиваемых:

- Возраст опрашиваемых: 17-23 года
- Доля женского пола: 65%
- Доля мужского пола: 35%
- Количество опрашиваемых на каждом курсе:
1-й курс - 60, 2-й курс - 43, 3-й курс - 32, 4-й курс - 17, 5-й курс - 10.

2. Оценка здоровья:

- Средний уровень оценки своего здоровья по шкале от 1 до 10: 7,5
- Уровень физической активности: 45% опрашиваемых занимаются спортом регулярно, 30% - время от времени, 25% - не занимаются вообще.

- Наличие хронических заболеваний: 45% опрашиваемых имеют хронические заболевания, 55% - не имеют.

- Вредные привычки: 25% опрашиваемых курят, 75% - не имеют

- Уровень стресса: 30% опрашиваемых испытывают высокий уровень стресса, 50% - умеренный уровень, 20% - низкий уровень.

3. Информация о факторах, влияющих на здоровье:

- Средний уровень удовлетворенности условиями обучения по шкале от 1 до 10: 8,2

- Среднее количество часов, уделяемых физической культуре в неделю вне учебного времени: 4 часа

- Уровень знаний о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний: 70% опрашиваемых имеют достаточный уровень знаний, 30% - недостаточный.

Анализируя информацию, также было выявлено что чаще всего встречаются хронические заболевания, связанные с позвоночником, опорно-двигательной системой и высоким артериальным давлением.

Опираясь на эту информацию, был составлен примерный план программы занятий, а точнее список упражнений для учащихся университета:

1. Лежа на спине тянуть носки 10 раз от себя, затем 10 раз к себе, далее один носок тянуть на себя, другой – от себя также по 10 раз.
2. Лежа на спине развести ноги шире плеч и совершать повороты носков внутрь и наружу по 10 раз.
3. Лежа выполнять круговые движения голеностопом, коленным суставом и тазобедренным суставом по 10 раз.
4. Лежа на спине имитировать езду на велосипеде вперед и назад около 100 раз.
5. Лежа на спине поднимать поочередно то одну, то другую прямую ногу до угла в 45° по 10 раз.
6. Лежа на спине поднимать обе прямые ноги, стараясь дотянуться ими до груди, 10-12 раз.
7. Лежа на спине опереться стопами согнутых в колене ног в пол и приподнять таз, повторить 10-12 раз.

8. Находясь в том же положении вытягивать вперед то одну, то другую прямую ногу, не опуская таз. Упражнение выполняется по 5 раз для каждой ноги.

9. Лежа на спине развести руки в стороны, согнуть ноги в коленях и тянуть их попеременно к полу справа и слева от туловища. Для каждой стороны выполняется 5-7 наклонов.

10. Лежа на спине приподнять таз, упираясь в пол пятками, затылком и лопатками. Упражнение повторяется 10 раз.

11. Стоя на четвереньках прогибать спину вниз и вверх, растягивая позвоночник, 10-12 раз.

12. Лежа на спине сводить и разводить прямые ноги, имитируя работу ножниц, по 30-40 раз.

13. Лежа на животе развести прямые руки в стороны, приподнять голову, плечи и грудь, повторить 10 раз.

14. Лежа на животе поднять прямые руки и ноги, оторвав голову от пола и прогнув поясницу, слегка покачаться вперед-назад, повторить 7-10 раз.

15. Стоя совершить наклоны головы в стороны, вперед и назад по 10 раз.

16. Стоя положить руки на пояс и совершать глубокие наклоны корпусом в стороны по 10-12 раз.

17. Стоя с ногами на ширине плеч наклониться вперед и дотронуться ладонью пола, не сгибая коленей, затем выпрямиться и прогнуть спину назад, упражнение выполняется 5-8 раз.

18. Лежа на животе поочередно поднимать то одну, то другую прямую ногу по 8-10 раз.

19. Стоя на четвереньках поднимать прямую правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу по 10 раз для каждой диагонали.

20. Лежа на боку поднимать вверх прямую ногу, лежащую сверху. Упражнение повторить 10 раз для каждой стороны.

Выводы.

Использование лечебной физической культуры, как формы реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов медицинского университета, способствует повышению качества образования и укреплению здоровья будущих специалистов.

Разработка универсального комплекса лечебных упражнений позволяет адаптировать его к конкретным потребностям студентов с различными заболеваниями и ограничениями, расширяя возможности программы занятий физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009.
3. Артаманова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016.
5. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011.

ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСІН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ НЫСАНЫ РЕТІНДЕ

Имамалиева Г.Н., Кожемякина Н.Н., Аубакирова Т.С.

- **Аннотация.** Мақалада емдік дене шынықтырудың негізгі принциптері, оның студенттердің денесін сауықтырудағы рөлі, сондай-ақ оны оқу процесінде қолдану әдістері мен құралдары сипатталған. Емдік дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде қолдануға болатын жаттығулар мен кешендердің негізгі түрлері қарастырылады.
- **Тірек сөздер:** емдік дене шынықтыру, дене тәрбиесі, студенттер.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A FORM OF IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS FOR PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Imamalieva G.N., Kozhemyakina N.N., Aubakirova T.S.

- **Annotation.** The article contains a description of the basic principles of therapeutic physical culture, its role in improving the body of students, as well as methods and means of its application in the educational process. The main types of exercises and complexes that can be used during physical therapy classes are considered.
- **Keywords:** physical therapy, physical education, students.