

## **Роль лечебной физической культуры для студентов спецгруппы**

*Курицких Алина Ивановна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Кирьянцева Людмила Павловна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Доцент кафедры физического воспитания*

### **Аннотация**

Исследование данной статьи имеет цель определить роль лечебной физической культуры для студентов, состояние здоровья которых не предполагает больших физических нагрузок. Статья опирается на изученном материале о лечебной физической культуре и методических рекомендациях Министерство образования и науки РФ. Результатом исследования станет выявление значимости лечебной физической культуры у студентов по средствам анкетирования и рекомендации упражнений с учетом медицинских показаний.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни

## **The role of therapeutic physical culture for students of the special group**

*Kuritskikh Alina Ivanovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Kir'yanceva Lyudmila Pavlovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Associate professor*

### **Abstract**

The study of this article aims to determine the role of therapeutic physical culture for students whose health does not involve heavy physical exertion. The article is based on the studied material on therapeutic physical culture and methodological recommendations of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation. The result of the study will be the identification of the importance of therapeutic physical culture among students and recommendations of exercises taking into account medical indications.

**Keywords:** therapeutic physical culture, motor activity, healthy lifestyle

Цель данного исследования заключается в выявление важности и полезности лечебной физической культуры для поддержания здоровья студентов. Ведь человеческий организм является сложной биологической системой и в современном мире, по многим причинам, уменьшилась моторная активность большинства людей. Примерно лет сто назад более 95% действия осуществлялись благодаря ручному труду. А на данный момент 98% с помощью автоматизации, различных инструментов и роботов на управлении. Поэтому остро стоит вопрос о важности компенсации дефицита двигательной активности. Появляются проблемы физического характера на этом фоне. Благодаря множественным исследованиям выявлена значительная взаимозависимость умственных и физических нагрузок. Так мы понимаем, что физические упражнения являются своеобразным способом поддержания работоспособности, необходимым нашему организму и его системам и в целом здоровья.

Физические упражнения и повышенное внимание к использованию средств оздоровительной физической культуры являются достаточно актуальной темой сегодня.

Обзор исследования состоит в анализе публикации Цеевой Н.А., где ей разработана модель базового уровня физической культуры для студентов, занимающихся в группах лечебной физической культуры, и определена позитивная динамика их физического состояния, проявляющегося в повышении уровня развития физических качеств, общей физической работоспособности и выносливости, оптимизации физиологических параметров организма [1].

Для исследования роли лечебной физической культуры, было проведено анкетирование среди студентов факультета ЭЭиП, занимающихся в спецгруппе. Выборочная совокупность охватила 10 студентов.

По результатам анкетирования было выявлено следующее:

1. На вопрос «Каково ваше отношение к лечебной физической культуре?», 80% студентов ответили «положительно» и всего 20% «нейтрально». Это говорит о том, что в основной массе студентам эти занятия необходимы.
2. На вопрос о мотивации занятий в спецгруппе – 90% ходят на занятия для поддержания тонуса и здорового образа жизни и лишь 10% ответили, что это обязательное посещения для зачета. Следовательно, мотивация студентов высока.
3. На вопрос «Есть ли желание выполнять посильные физические нагрузки, помимо занятий в университете?». 60%- ответило «да» и 40%- «нет». Так мы приходим к выводу, что большей части студентов необходимы дополнительные специальные комплексы упражнений.
4. Последний вопрос состоял в удовлетворенности лечебной физической культуре на занятиях в университете. В итоге, полностью удовлетворены лишь 10% студентов, 60% - не

удовлетворены и 30% относятся нейтрально. Следовательно, организация работы в спецгруппе неудовлетворительна.

Таким образом, в результате данного исследования видна большая заинтересованность и мотивация в занятиях лечебной физической культурой, но прослеживается неудовлетворенность в организации работы спецгруппы. Также отмечено желание у студентов спецгруппы дополнительных самостоятельных занятий.

Особенности занятия физической культурой в спецгруппе должны учитывать индивидуальные характеристики. Это, как правило, собственный привычный для индивида ритм и нагрузка, продолжительность во времени, методы дыхания, а также возрастные особенности. При этом сохранится общая физическая подготовка и снизится вероятность проблем с организмом.

Опираясь на методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации, опубликованные в статье "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", разработаны общие упражнения для студентов спецгруппы [2].

Первым упражнением является – дыхательная гимнастика.

Дыхание является необходимым для жизнеобеспечения организма и его насыщением кислородом. Это способствует работоспособности организма. Тем людям кому запрещены интенсивные тренировки, то такая гимнастика является несомненно хорошей альтернативой [3].

Данная техника изображена на рисунке 1. Для начала нужно найти комфортное и спокойное место, прочистить нос при необходимости. Далее зажать одну ноздрю пальцем и сделать глубокий вдох свободной ноздрей. Затем палец зажимает другую ноздрю и вдыхает вновь освободившийся ноздрей. Повторять данный прием в течение нескольких минут.

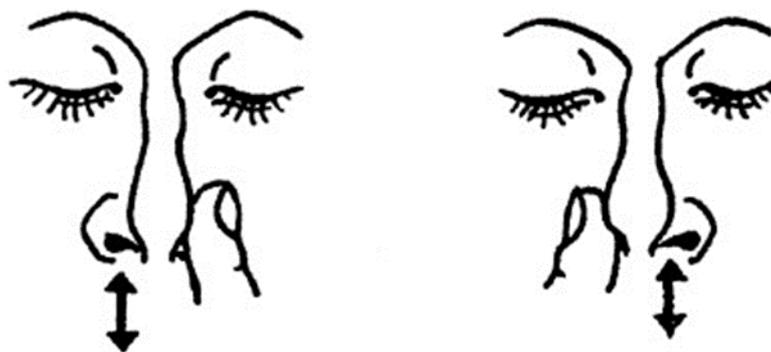


Рисунок 1 – Дыхательная гимнастика

Такая лечебная физическая культура рекомендована всем, независимо от формы и стадии заболеваний.

Помимо этого, разработан комплекс простых физических упражнений:

1. Первое упражнение начинается с того, что ложимся на коврик спиной: поднимаем руки и ноги вверх и совершаем вращательные (повторять 7-8 раз);

2. Из того же положения, сгибаем поочередно ноги до груди и возвращаем их в исходное положение (повторять 5-6 раз);
3. Не обращая внимания на дыхание, поднять ноги вверх и выполнять движение «педали» (около 20-40 секунд);
4. Переходим в положение сидя без помощи рук (3-4 раза);
5. Садимся на стул. Поднимаем поочередно руки на глубоком вдохе и опускаем на выдохе (8-10 повторений);
6. Сгибаем руки в локте и совершаем круговые движения в разных направлениях (8-10 повторений);
7. Теперь руки разводим в стороны и на вдохе помогая ими подтягиваем колено к груди поочередно, а на выдохе отпускаем (6-8 раз);
8. Ноги на ширине плеч, руки вверх и в стороны. На вдохе корпусом наклоняемся к коленям, на выдохе возвращаемся (5-6 раз);
9. Далее выполняем упражнения «мельница» руками в положении сидя (5-6 раз);
10. В завершении совершаем 10 приседаний. Приседаем на вдохе, а поднимаемся на выдохе. [2]

Помимо этого, данный комплекс можно разбавлять простыми прогулками на свежем воздухе. При обострении заболевания есть возможность использовать более облегченные варианты. Это не только улучшает кровообращение и тренирует сердце, но и снижает риск инсульта на 20%.

Занятие лечебной физической культурой способствует развитию моторных навыков, восстановлению и укреплению здоровья, а также развитию таких качеств, как память, концентрация внимания и даже умственная работоспособность.

Таким образом, по результатам исследования выявлена не только значительная роль занятий лечебной физической культурой в спецгруппе, но и необходимость в дополнительных, комплексных упражнениях самостоятельно. Поэтому были разработаны упражнения на основе рекомендаций Министерства образования и науки РФ. При невозможности (по медицинским показаниям) заниматься физической культурой с большими нагрузками и предусмотренными нормативами, данные занятия в спецгруппе и самостоятельно способствует поддержанию себя в определенной физической форме и сохранению здоровья.

### **Библиографический список**

1. Цеева Н. А. Формирование базовой личностной физической культуры студенток в процессе занятий лечебной физической культурой // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2009. № 1. С. 263-267. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12195913>
2. Министерство образования и науки российской федерации Письмо от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 о методических рекомендациях "Медико-

педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья". URL: [legalacts.ru/doc/pismo-minobrнауки-rossii-ot-30052012-n-md-58319/](http://legalacts.ru/doc/pismo-minobrнауки-rossii-ot-30052012-n-md-58319/).

3. Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления. Казань: Казанский университет, 2016. 40 с.