

## **Роль лечебной физической культуры и повышение мотивации 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**

В данной статье исследуется отношение студентов спецгруппы к лечебным физическим занятиям, а также их мотивы посещения данных занятий. Результатом исследования будет являться выявление важности и уровень мотивации к лечебным физическим упражнениям с помощью анкетирования среди студентов.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, лечебная физическая культура

## **The role of therapeutic physical culture and increasing the motivation of special group students**

*Kuritskikh Alina Ivanovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
Student*

*Kir'yanceva Lyudmila Pavlovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
Associate professor*

### **Abstract**

This article examines the attitude of students of the special group to therapeutic physical exercises, as well as their motives for attending these classes. The result of the study will be to identify the importance and level of motivation for therapeutic physical exercises by means of a questionnaire among students.

**Keywords:** motivation, physical culture, therapeutic physical culture

Цель данного исследования заключается в выявлении значимости и позитивного влияния лечебной физической культуры (ЛФК), а также в выявлении мотивов, вызывающие и понижающие интерес у студентов спецгруппы.

Данная тема актуальна по сей день и даже возрастает с каждым потоком студентов. В период пандемии особенно обострилась данная проблема, когда большая часть населения перешла на дистанционную рабочую деятельность. Люди стали меньше выходить из дома, так как стали прикованными к компьютерам и даже исключились походы в магазины, ибо появилось много доставок. А, следовательно, уменьшилась физическая активность всего населения. Помимо этого, из-за ограничительных мер пришлось закрыть фитнес клубы, что являлось единственным спасением от пассивного образа жизни. А ведь именно физическая активность является основополагающим элементом нашего здоровья, которая не только помогает укрепить и сохранить наше общее состояние здоровья, но и благотворно влияет на нервно-эмоциональную систему, помогает продлевать жизнь и повышает работоспособность и память, что немаловажно для студентов.

Обзор данного исследования состоит в анализе публикации Е.И.Болхудере, где рассматривается необходимость внедрения лечебной физической культуры в занятия физической культуры ВУЗов. Также описываются подходящие для этого различные формы лечебной физической культуры, их значение и способы проведения [1]. В статье А. Д. Сафронова рассмотрены некоторые аспекты лечебной физической культуры, а также значимость лечебно-физических нагрузок на организм, направленные на выздоровление, профилактику и реабилитацию при заболеваниях [2]. Д.А.Наумочкина описывает тенденции для значимого развития мотивации студентов к урокам физической культурой, где суть направлена на развитие личности студентов [3]. В статье Е. А. Майгурова исследуется отношение студентов к занятиям физической культурой, их мотивацию к урокам и актуальные проблемы [4].

Для исследования значимости и мотивации физической культуры, был организован опрос среди студентов спецгруппы факультета ЭЭиП,. Выборочная совокупность составила 10 студентов. Анкета состояла из 10 вопросов, отражающая отношение студентов спецгруппы к физической лечебной культуре, их мотивации к занятиям и помехам к интересу.

По результату анкетирования, было выявлено, что 80% студентов считают важным посещение занятий по ЛФК для повышения тонуса и укрепления общего состояния здоровья. И всего лишь 20% студентов настроены отрицательно. Это говорит о том, что большая часть относят лечебные физические нагрузки к важной части их жизни.

На следующий вопрос «Каков Ваш уровень здоровья по вашему мнению?», 50% ответило, что ужасное; 30%, что средне и 20% не могут точно ответить на данный вопрос. По этому вопросу можно понять, что часть студентов нуждается в лечебных процедурах физической культуры.

На вопрос «Какие у Вас мотивы посещения ЛФК?», 70% ответило – для получения «зачёта» по дисциплине и лишь 30% ответило – для улучшения состояния здоровья. Это говорит о низкой заинтересованности в учебных занятиях.

Из вопроса о качестве занятий ЛФК в учебном заведении: 60% не удовлетворены (из них 20% предпочитают домашние упражнения и 40% предпочитают фитнес клубы), а остальные 40% удовлетворены занятиями.

На вопрос «Какие чувства испытываете, когда занимаетесь ЛФК?» получилось такое соотношение:

- Наслаждение и счастье (70%);
- Истощение и неудовлетворение (10%);
- Безразличие (20%).

Из последних вопросов можно сделать предположение, что студенты спецгруппы получают удовлетворение от лечебных нагрузок, но не в полной мере от учебных занятий.

На последний вопрос «Какие вы могли бы дать рекомендации по занятиям ЛФК в учебном заведении?» были написаны такие предложения: сделать данное занятие необязательным или по выбору, чтобы не зависеть от оценок; улучшить интерьер спортивного и тренажерного зала; добавить несложные спортивные игры; приобрести новые тренажеры и инвентарь.

Таким образом, из анкетирования видна тенденция падения мотивации занятиями лечебной физической культурой у студентов, так как для них важнее получить заветный «зачёт», а не улучшить и укрепить своё здоровье. Достижения высоких результатов в спорте важно. Победы и награды в спорте повышают престиж университета. Но есть какая-то часть студентов, которые по состоянию здоровья — это недоступно. А они успешны в учебе, придут в общество и будут работать на благо государства. Есть множество способов и важно поддерживать в них желание заниматься своим здоровьем. Посильными тренировками, которые стали бы для них потребностью. При опросе выяснилась необходимость в совершенствовании учебных физических занятий и повышении мотивации за счёт разнообразия лечебных нагрузок и внесения новых тренажеров. Также у профессиональных педагогов есть специальные знания и многое зависит от их отношения к студентам спецгруппы. Можно элементарно помочь овладеть оздоровительной ходьбой, которая помогла бы включить резервные возможности организма. Ведь увеличение интенсивности активизирует все мышцы в теле, а это стимулирует кровообращение, улучшает условие работы всех органов, повышает умственное и эмоциональное самовоспитание личности. В конце концов это доступно ослабленным физическим лицам и вело бы к оздоровлению. Главное правильно выстроить занятия и заинтересовать студентов.

### **Библиографический список**

1. Болхудере Е. И., Ткачева Е. Г. Исследование необходимости лечебной физической культуры как элемента физической культуры студентов ВУЗов // Наука-2020. 2020. № 8(44). С. 171-175.
2. Сафронова А. Д., Николаева И. В. Влияние лечебной физкультуры на организм человека // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020.

№ 2(22). С. 73-76.

3. Наумочкина Д. А., Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы IV Международной научно-практической конференции, Курск, 22 марта 2019 года. Курск: Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2019. С. 11-14.
4. Майгурова Е. А. Актуальные проблемы формирования физической культуры и повышение мотивации студентов ЮФУ в рамках элективной физической культуры // Научные исследования и разработки студентов: Сборник материалов VII Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 18 мая 2018 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2018. С. 75-77.