

*Таганова Н.П.,  
ст. преподаватель центра ЗОЖ  
Сабырбек Ж.Б.  
доктор PhD, и.о. доцента кафедры ФКиС  
КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК*

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

Здоровье студенческой молодежи является важной национальной проблемой Республики Казахстан. По данным ежегодного медицинского осмотра, процент студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби, имеющих отклонения в состоянии здоровья, определенных в группы лечебной физической культуры и освобожденных от занятий по медицинским показаниям, в 2016-2017 учебных годах составил 27%. Модернизация системы высшего образования требует тщательной корректировки и реорганизации учебного процесса по физическому воспитанию. Необходимо обеспечение рационального сочетания теоретической, практической и самостоятельной работы студентов.

Важным условием формирования и совершенствования механизмов адаптации, в том числе и к умственным нагрузкам, является двигательная активность. Однако система образовательного процесса в высших учебных заведениях не позволяет полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности, особенно у студентов, имеющих хронические заболевания и низкий уровень физического развития, что создает предпосылки поиска новых форм и средств физической культуры оздоровительной направленности [1, 2, 3].

Один из путей решения названной проблемы мы видели в организации групп лечебной физической культуры (ЛФК), занятия в которых мы проводим с учетом индивидуального здоровья и направлены на коррекцию нарушений. Физическое воспитание студентов этих групп решает те же образовательные задачи, что и курс физического воспитания для высших учебных заведений, разработанный в Республиканской учебной программе. Но наличие различных отклонений в состоянии здоровья выдвигает ряд реабилитационных задач, требующих ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций и, что очень важно, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, индивидуального подхода при выборе средств и методов физического воспитания и дозирования физических нагрузок. Высокая эффективность занятий достигается правильным выбором методических приемов и рациональных средств физической культуры с учетом индивидуальных противопоказаний [4].

Цель настоящей работы – обоснование проекта внедрения форм ЛФК для улучшения показателей физического развития и оздоровления студентов Казахского национального университета, отнесенных к этой категории по состоянию здоровья.

Учебные занятия организуются и проводятся в соответствии с рабочими программами, разработанными и утвержденными кафедрой физического воспитания и спорта. Учебно-воспитательный процесс в группах ЛФК направлен на постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, закаливание организма и расширение функциональных возможностей организма студентов, на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний. Важное место отведено развитию устойчивой мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни и пониманию собственной ценности

физического здоровья, углубление образованности студентов по физической культуре, формирование мотивации и повышение интереса к занятиям. С учетом характера заболеваний и индивидуального уровня здоровья студентов нами была разработана программа мероприятий по оптимизации режима двигательной активности этой категории лиц.

Занятия по ЛФК проводятся 2 раза в неделю с продолжительностью – 40-50 мин., количество студентов в группе 8-12 человек. Курс обучения включает теоретический раздел в форме лекций и семинаров; методический раздел в форме разработки комплексов упражнений ЛФК с учетом особенностей заболевания и индивидуального уровня здоровья; практический раздел, предусматривающий выполнение упражнений комплекса ЛФК под контролем преподавателя.

Кроме того, программа предусматривает самостоятельную работу студентов: подготовку рефератов и выполнение физических упражнений комплекса ЛФК самостоятельно во внеучебное время.

Во время проведения учебных занятий необходимо учитывать ряд принципиальных особенностей, которые характерны для внедрения форм ЛФК в вузе:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- у значительной части студентов выявлены по две, а иногда и по три патологии, которые требуют специальной коррекции средствами ЛФК;
- подавляющее большинство студентов, занимающихся в ЛФК в школе, были полностью освобождены от занятий физической культурой, в результате чего они не имеют практических навыков выполнения даже самых простых упражнений;
- как правило, формируются смешанные группы, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;
- чрезвычайно важен эмоциональный компонент в группах, доверительные отношения с преподавателем, акцент на успехах студентов.

По нашему мнению, кроме комплексов специальных упражнений ЛФК, лечебной гимнастики, целесообразно использовать различные виды утренней гигиенической гимнастики, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Кроме того, для осуществления проекта со студентами мы применяем комплекс специальных упражнений для глаз, мышц спины, рук, ног, используется дыхательная гимнастика, а также спортивный инвентарь в виде резиновых и теннисных мячей, гимнастических палок, гантелей с небольшим весом, велотренажеров, гимнастических ковриков и стенки.

В процессе занятий следует исключить такие виды упражнений как прыжки, глубокие приседания, длительное выполнение физических упражнений в положении стоя, упражнения на задержку дыхания и натуживание, статическое напряжение мышц больше 10 сек., большое количество повторений, ограничить выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса.

Важный компонент внедрения ЛФК в вузе – регулярный контроль функционального состояния организма с применением специальных методов: проведение контрольных измерений ЧСС и артериального давления; врачебные осмотры в зависимости от состояния здоровья студентов могут проводиться от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц.

В качестве дополнительных самостоятельных форм двигательной активности студентам рекомендуется оздоровительная ходьба по пересеченной местности в парковой зоне стадиона для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и кардиореспираторной систем.

**Вывод:** Организация занятий групп лечебной физической культуры показала положительную динамику функционального состояния студентов.

Внедрение в практику физического воспитания вузов форм лечебной физической культуры позволит повысить уровень двигательной активности студентов, отнесенных к этой группе по состоянию здоровья, будет способствовать улучшению здоровья,

повышению интереса к занятиям физической культурой, адаптации их к учебной деятельности и как следствие – качества подготовки конкурентоспособного специалиста.

### **Литература**

1. Загrevская А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загrevская // Адаптивная физическая культура. – 2007. - № 1. – С. 4-8.
2. Загrevская А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А.И. Загrevская // Теория и практика физ. культуры. – 2008. - № 10. – С. 17-21.
3. Капилевич Л.В. Коррекция нарушений функции равновесия у студентов посредством лечебной физической культуры / / Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова В.Л. Солтанова //Бюллетень сибирской медицины. – 2009. – № 3. С. 23-27.
4. Арещенко А.И., Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении. - 2009. – Изд. 2-е, дополнение. – Алматы. С. – 4.