

учебного отделения факультета информационных технологий для спец.: 1-40 05 01 "Информационные системы и технологии", 1-98 01 03 "Программное обеспечение информационной безопасности мобильных систем", 1-40 01 01 "Программное обеспечение информационных технологий", 1-47 01 02 "Дизайн электронных и веб-изданий" / сост.: Т. В. Козлова. – Минск : БГТУ, 2023. – 150 с.

УДК 615.825.1

Студ. К.В. Корзун

Науч. рук. ст. преп. Т.В. Козлова

(кафедра физического воспитания и спорта, БГТУ)

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Активизация деятельности по укреплению здоровья студентов с отклонениями в состоянии здоровья, несомненно, способствует гуманизации общества и поэтому имеет большое социальное значение. Здоровье студентов – важный аспект высшего профессионального образования. К сожалению, состояние здоровья выпускников школ находится на низком уровне, и число таких людей постоянно растет. Поэтому перед учреждениями высшего образования (УВО) стоит задача улучшить здоровье своих студентов [1].

Двигательная активность является важным условием для формирования и развития адаптационных механизмов к физическим и умственным нагрузкам. Однако современная система образования не позволяет в полной мере компенсировать недостаток двигательной активности, накопленный за учебный день. В первую очередь это касается студентов с хроническими заболеваниями и низким уровнем физического развития [2].

Основная часть. Физическая активность полезна для всех. Некоторым студентам высокие физические нагрузки и традиционная физическая культура противопоказаны. Лечебная физическая культура (ЛФК) не только укрепляет организм, но и выполняет лечебную функцию. Именно помощь студенту лежит в основе занятий ЛФК. Одним из основных средств воздействия ЛФК на организм студента остаются физические упражнения. Лечебный эффект физических упражнений основан на систематическом и строго дозированном объеме тренировок, которые, помимо местного воздействия на отдельные органы и системы, влияют на весь организм в целом и при этом повышая общую устойчивость организма к неблагоприятным факторам

и изменяя его реактивные свойства. Особенностью физических упражнений, применяемых с оздоровительной целью, является их лечебная и педагогическая направленность [3, 4].

С целью определения значения занятий ЛФК на здоровье студентов УВО было проведено анкетирование среди студентов, которые занимаются ЛФК в поликлиниках в количестве 14 человек (6 юношей и 8 девушек). Анкета содержала 10 вопросов, и каждый вопрос имел варианты ответов, с возможностью выбора одного или несколько вариантов ответа, которые соответствовали личному мнению студента.

Результаты исследования. Проведенное анкетирование показало, что занятия ЛФК положительно влияют на здоровье студентов и являются эффективным инструментом для тех, кто хочет поддерживать свою физическую форму и быстрее и лучше восстанавливаться после травм или болезней и большинство опрошенных отметили определенный сдвиг в видении:

- 71,43 % опрошенных занимаются ЛФК несколько раз в неделю, 21,43 % – раз в неделю и только 7,14 % занимаются редко ЛФК;

- 100 % студентов занимаются ЛФК по рекомендации врача, 21,43 % для того, чтобы поддержать общую физическую форму, 42,86 % для реабилитации после травм;

- после начала занятий ЛФК 57,14 % студентов заметили у себя улучшение осанки, 35,71 % заметили уменьшение болей в спине, шее, суставах и 28,57 % заметили увеличение гибкости и подвижности суставов;

- в процессе занятий ЛФК у студентов возникли следующие сложности: 78,57 % испытали трудности с занятиями ЛФК в связи с нехваткой времени, 14,28 % столкнулись с мускульной болью и усталостью, 14,28 % испытали затруднения с выполнением некоторых упражнений и 7,14 % столкнулись с бессонницей и утомляемостью после занятий;

- 85,71 % студентов занимаются ЛФК более 6 месяцев, 14,29 % – от 3 до 6 месяцев;

- оптимальная длительность занятий ЛФК и их частота для 71,43 % студентов составляет около 30–60 минут в день, несколько раз в неделю, для 21,43 % один раз в неделю около 30–60 минут в день, для 7,14 % – раз в неделю;

- результатами от занятий ЛФК очень довольны 71,43 % студентов, 28,57 % скорее довольны занятиями ЛФК, чем нет;

- 100 % студентов указали причину отсутствия у них времени, по которой они не успевают заниматься ЛФК самостоятельно;

- 100 % студентов считают, что занятия ЛФК способны помочь восстановлению здоровья после травмы или заболевания;

– 92,86 % порекомендовали бы занятия ЛФК другим людям для улучшения здоровья, 7,14 % порекомендовали бы занятия ЛФК другим людям в зависимости от конкретной ситуации с их здоровьем.

Заключение. Из полученных результатов анкетирования студентов УВО можно сделать следующее заключение, что студенты, которые систематически занимаются ЛФК, развивают свои выраженные двигательные навыки, улучшают физическую работоспособность, повышают адаптацию различных систем к дозированным физическим нагрузкам, нормализуют работу органов и систем для их более гармоничного функционирования, повышают эмоциональный тонус.

В результате занятий ЛФК студенты улучшают свою физическую форму и подготовленность, преодолевают стрессы и депрессии, развивают самоконтроль. Расширенная и усовершенствованная методика ЛФК, которая в настоящее время применяется в поликлиниках Республики Беларусь, оказывает положительное влияние на профилактику и лечение различных заболеваний, а также на укрепление здоровья студентов во время их обучения в УВО и систематическое посещения занятий ЛФК.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова, Е. С. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учебно-методическое / Е. С. Айвазова. – Ростов н/Д.: Изд-во ЮРИУФ РАНХиГС, 2016. – 122 с.
2. Мазина, Д. И. Лечебная физическая культура в вузах / Д.И. Мазина, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №7–2. – С. 97–98.
3. Павлова, Е. А. Значение лечебной физической культуры в жизни студентов вузов: сборник трудов конференции. / Е. А. Павлова, Е. С. Айвазова // Инновационные технологии в образовании и науке : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 7 мая 2017 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.] – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – Т. 1, № 1. – С. 145–147.
4. Иванова, О. В. Лечебная физкультура как основной фактор коррекции здоровья студента / О. В. Иванова. – Текст : электронный // NovaInfo, 2022. – № 134 – С. 120–121.