DOI:10.26104/NNTIK.2019.45.557

Касмалиева А.С., Сейтказиев М.Т., Акматов А.Р., Лобанова Л.И.

ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНДА ДЕНЕ ТАРБИЯНЫ ДЕН-СООЛУК ГРУППАЛАРЫНДА УЮШТУРУУ

Касмалиева А.С., Сейтказиев М.Т., Акматов А.Р., Лобанова Л.И.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

A.S. Kasmalieva, M.T. Seitkaziev, A.R. Akmatov, L.I. Lobanova

ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE LESSONS IN HEALTH GROUPS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

УДК: 378.172

Кыргыз-Түрк "Манас" университетиндеги даарылоочу дене тарбия ден соолук группаларында колдонуусу изилденди. Ден соолук группасындагы сабактарды даарылоочу дене тарбиянын принциптерине таянуу менен уюштуруу организмдин функционалдык системаларынын абалын жакшыртууга алып келет. Дене тарбия процессинин эффективдүүлүгү, студенттердин ден соолугуна тийгизген оң таасири сабактардын каражаттарын туура тандап алуу жана уюштуруусуна түздөн-түз көз каранды болгону анык. Ден соолук группалары ар окуу жылынын башында университеттин студенттеринин медициналык көзөмөлүнүн негизинде түзүлөт. Ден соолук группасынын мугалими колдонгон каражаттары жана ыкмалары ар бир студенттин ден соолугун жакшыртууга жана дене тарбия даярдыгын жогорлатууга багытталуусу менен болочоктогу адистерди өз алдынча машыгууларга көндүрөт жана туруктуу кызыгуусун жаратат.

Негизги сөздөр: *ден соолук, студенттер, дене тарбия, медициналык көзөмөл, көнүгүү, көзөмөлдөө.*

Изучена организация занятий физической культурой в группах "Здоровья" в Кыргызско-Турецком университете "Манас". Особое внимание обращается на то, что правильный выбор средств и методов занятий, на основе принципов лечебного действия физических упражнений на организм занимающихся, положительно влияют на эффективность занятий и функциональное состояние организма студентов. Группы формируются в начале учебного года по результатам медицинского осмотра студентов. Занятия в группе "Здоровья" направлены на улучшение состояния здоровья, обеспечение физической подготовленности каждого студента, а также формируют у будущих специалистов потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и навыки самоконтроля и способствуют формированию устойчивого интереса к занятиям.

Ключевые слова: *здоровье, студенты, физическое воспитание, медицинский контроль, упражнение, самоконтроль.*

Organization of physical culture lessons in "Health" groups of KTMU. Specific focus is made on the fact, that correct choice of means and methods of lessons has positive influence on lesson's effectiveness and functional state of students' organism, based on principles of curative effect of physical exercises on organism. Groups are forming at the beginning of the academic year leaning on the results of medical examination of students. The lessons in "Health" group are aiming at improving health condition, providing physical preparedness of each student as well as they are forming the necessity of independent physical culture lessons and self-control skills of future specialists and contributes to the formation of sustained interest in training.

Key words: *health, students, physical education, medical control, exercise, self-control.*

Здоровье человека связано с образом жизни и окружающей средой, социально-экономическими условиями развития и воспитания. Студенческая молодежь в настоящее время в большинстве своем ведет малоподвижный образ жизни, что связано, в частности, с большой загруженностью учебной работой, компьютеризацией и снижением возможностей для физической активности в процессе учебы и повседневной жизни. Поэтому, в современных условиях программы по здоровому образу жизни делают акцент на повышение физической активности в сферах учебы, труда и досуга [1]. Образование на любом уровне несет узкоспециальную подготовку и формирование личности, готовит жить в быстро меняющемся мире, развивает способность осваивать новую информацию и принимать правильные решения [2]. Поэтому очень важно продолжить процесс формирования положительной мотивации у студентов к занятиям ФК и спортом во время обучения в вузе.

Как показывает практика, во многих вузах республики стали создаваться группы "Здоровья" в связи с увеличением числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. И, как правило, в школах они в основном были освобождены от занятий физической культурой и не владеют элементарными двигательными навыками, слабо физически подготовлены. Основными задачами физического воспитания студентов, занимающихся в группах здоровья, являются:

DOI:10.26104/NNTIK.2019.45.557

• укрепление здоровья и закаливание;

• улучшение функционального состояния органов и систем организма;

• повышение общей работоспособности;

• обучение правильному дыханию;

• совершенствование координационных способностей;

• воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и интереса к ЗОЖ.

Назначение лечебной физической культуры показано почти при всех заболеваниях и травмах. Этому способствует разработка новых методик и совершенствование существующих подходов в реабилитации людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера [3]. Противопоказания к занятиям физическими упражнения при различных заболеваниях и травмах носят временный характер.

Отличительной особенностью ЛФК от других методов лечения и реабилитации после травм и заболеваний является использование в качестве основного лечебного средства физические упражнения – мощного стимулятора жизненных функций организма [3, 4].

Физические упражнения, стимулируя функциональную деятельность всех основных систем организма, в итоге приводят к развитию функциональной адаптации человека. ЛФК надо считать методом патогенетической терапии. Физические упражнения, влияя на реактивность организма, изменяют как общую реакцию, так и местное проявление заболевания [3, 4].

Активные физические мобилизации защитных сил организма больного и сепаративной регенерации поврежденных тканей [4].

Объект исследования: Состояние здоровья и результаты медицинского осмотра студентов первого курса КТУ “Манас”.

Предмет исследования: Организация занятий в группах «Здоровья» студентов первого курса университета по результатам медицинского осмотра.

Цель исследования: Обосновать организацию групп «Здоровья» на занятиях по физическому воспитанию в университете.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи:**

1. Изучить состояние вопроса по организации занятий по физическому воспитанию в вузах Кыргызстана (на примере КТУ “Манас”).

2. Провести анализ распределения студентов первого курса по результатам медицинского осмотра.

3. Провести анализ учебной программы по ФВ в группах «Здоровья» и сделать практические рекомендации по организации групп ЛФК в вузе.

Организация проведения исследования: исследование проводилось на базе Высшей школы физической культуры и спорта Кыргызско-Турецкого университета «Манас». Нами были проанализированы результаты медицинского осмотра студентов 1 курса в начале учебного года за последние 5 лет.

Таблица 1

Распределение студентов 1 курса КТУ “Манас” по результатам медицинского осмотра за 2014-2018 гг.

Группы/Годы	2014	%	2015	%	2016	%	2017	%	2018	%
Число студентов, поступивших на 1 курс	1513	100	1469	100	1554	100	1604	100	1604	100
Число студентов, отнесенных к основной мед. группе	1417	93	1362	92	1421	91	1400	86,5	1372	85,5
Число студентов, отнесенных к спец.мед. группе “Ден соолук”	96	7	107	8	133	9	204	13,5	232	14,5

DOI:10.26104/NNTIK.2019.45.557

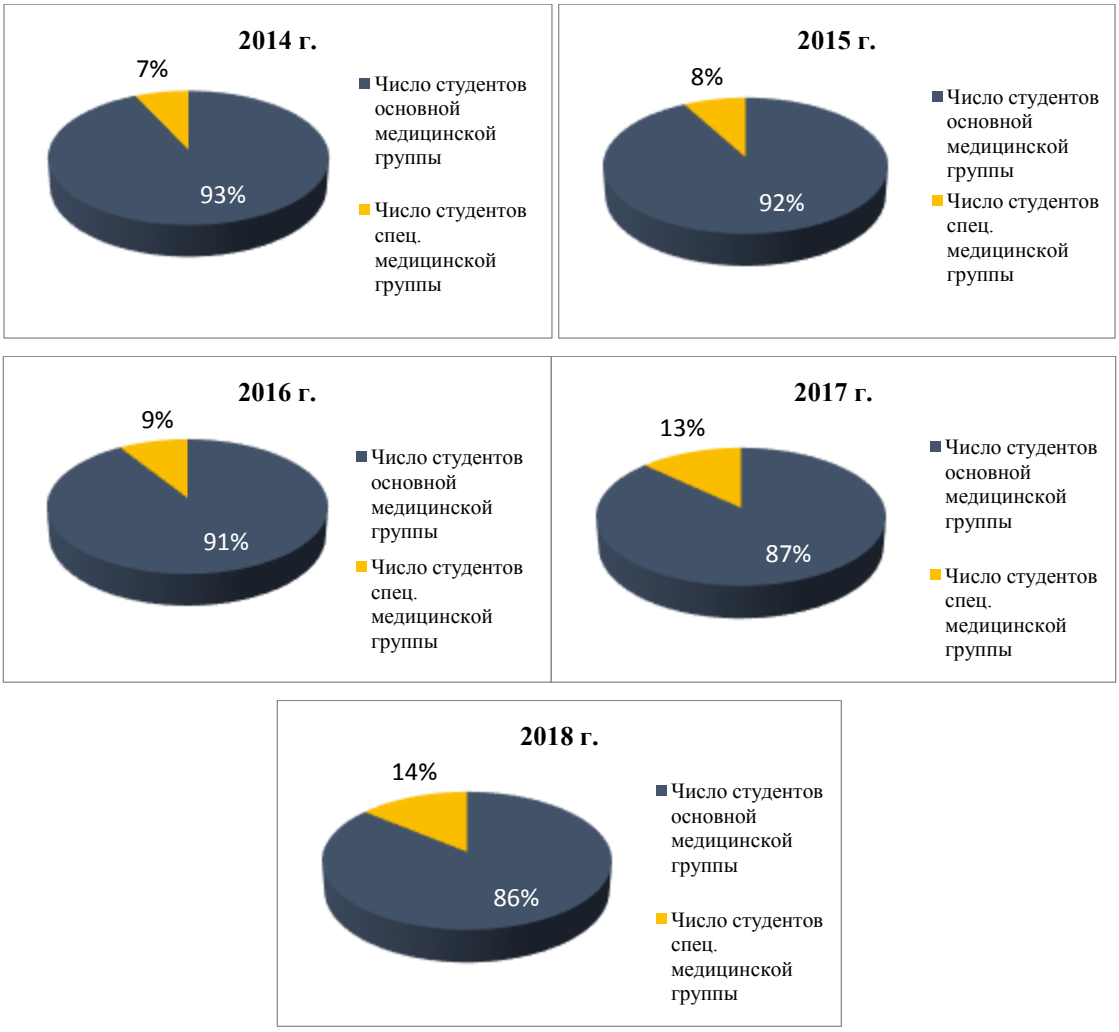

Рис. 1. Число студентов 1 курса КТУ “Манас”, отнесенных к основной и специальной медицинской группе в 2014-2018 гг.

Результаты медицинского осмотра 2014 г. показали, что на 1 курс поступило 1513 человек; в основной группе занималось 1417 человек (93%); в СМГ в группах “Ден соолук” - 96 человек (7%). В 2015 г. число студентов, поступивших на 1 курс составило - 1469 человек. В основной группе было 1362 человек (92%); в СМГ - 107 человек (8%). В 2016 г. число студентов, поступивших на 1 курс составило - 1554 человек. В основной группе было 1421 человек (91%); в СМГ - 133 человек (9%). В 2017 г. число студентов, поступивших на 1 курс составило - 1604 человек. В основной группе было 1400 человек (87%); в СМГ - 204 человек (13%). В 2018 г. (рис. 1) число студентов, поступивших на 1 курс составило - 1604 человек. В основной группе было1372 человек (86 %); в СМГ - 232 человек (14%).

Анализируя результаты исследования, представленные на рисунке1 за 2014-2018 гг., следует отметить отрицательную динамику и увеличение в два раза за последние 5 лет числа студентов, отнесенных к группе «Здоровья», что потребовало от нас внесения изменений в программу по физическому воспитанию для 1 курса. Также данный фактор также сыграл немаловажную роль в обосновании введения занятий по физической культуре на подготовительном отделении КТУ “Манас”, начиная с сентября 2019 года.

Учитывая особенности применения лечебной физической культуры (ЛФК) в условиях высшего учебного заведения и проанализировав результаты медицинского обследования студентов 1 курса КТУ “Манас” было выявлено:

DOI:10.26104/NNTIK.2019.45.557

• группы “Здоровья” - это смешанные группы, где девушки и юноши занимаются в одной группе;

• в одной группе зачастую занимаются студенты с различными заболеваниями, в связи с чем возникает необходимость разработки и применения на занятиях в группах “Здоровья” универсальных лечебно-оздоровительных комплексов, разрабатываемых преподавателями;

• среди студентов наиболее распространенными заболеваниями являются: миопия, нарушения осанки, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• очень важен эмоциональный компонент занятий и доверительные отношения студента и преподавателя, что позволяет давать индививуальные задания и вести дневник самоконтроля каждым занимающимся;

• побуждение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и постоянный контроль за выполнением заданий, промежуточный и итоговый контроль в виде выполнения практических и тестовых заданий.

Группы “Здоровья” формируются в КТУ “Манас” в каждом семестре, при этом студенты могут быть направлены в любое время по направлению врача медицинского центра. Врачебно-педагогический контроль на таких занятиях проводится врачом медицинского центра совместно с преподавателями физического воспитания. Организация врачебно-педагогических наблюдений позволяют обнаруживать недочеты в организации и методике проведения занятий, правильно дозировать физическую нагрузку и осуществлять переводы из мед.группы с основную в течение всего семестра. В процессе этого контроля преподавателями даются рекомендации студентам по выполнение гигиенических правил, ведению дневника самоконтроля и профилактике заболеваний.

Занятия в группе “Здоровья” направлены на коррекцию и улучшение состояния здоровья, обеспечение физической подготовленности каждого студента, а также формируют у будущих специалистов навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также потребность в здоровом образе жизни.

Выводы:

1. Анализ научной и учебно-методической литературы показывают, что оптимально организованная двигательная деятельность студентов, отнесенных к группе “Здоровья», систематически используемые средства лечебной физической культуры способствуют улучшению здоровья студентов, улучшению состояния функциональных систем, коррекции осанки и формированию правильного телосложения.

2. По результатам медицинского осмотра количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе с 2014 до 2018 года увеличилось в два раза, что потребовало от нас внесения изменений в учебный план КТУ “Манас” и разработки новой учебной программы по физической культуре для 2 курсов: на подготовительном отделении и на 1 курсе КТУ “Манас” начиная с сентября 2019 года.

3. В настоящее время для улучшения организации учебного процесса по физическому воспитанию группах “Здоровья” преподавателями университета ведется работа по разработке и применению на занятиях универсальных лечебно-оздоровительных комплексов, включающих оздоровительный бег и дозированную ходьбу.

4. При использовании лечебно-оздоровительных комплексов на учебных занятиях определяется объем и интенсивность тренировочной нагрузки в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, при этом требуется освоение студентами гигиенических правил и ведение дневника самоконтроля, а также самостоятельное выполнение комплексов утренней и оздоровительно-лечебной гимнастики в соответствии с диагнозом занимающихся.

Литература:

1. Касмалиева А.С. Мотивация здорового образа жизни – основное условие формирование потребности в занятиях физическими упражнениями. / “Наука и новые технологии, инновации Кыргызстана, сентябрь, 2015. Матер. ”Межд.научно-практич. конференции“ Современные проблемы развития массового спорта и спорта высших достижений”. - Чолпон-Ата, 2015. - С.73-76.
2. Касмалиева А.С., Абдырахманова Дж.О., Губанова Л.И. О модели учебно-воспитательного процесса, направленной на повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой. “Наука и новые технологии, инновации Кыргызстана, №4. - 2016. - С. 189-192.
3. Капилевич Л.В., Радаева С.В., Лим М.С. Лечебная физическая культура /учебное пособие для студентов нефизкультурных специализаций. - Томск: ТГУ, 2011.
4. Коваленко Т.Г. Биоинформационные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. Автореф. дис. докт. пед. наук. - Волгоград, 2000. - 54 с.