САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ №2»

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПОДГОТОВКЕ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ

Для студентов: по специальности060501 Сестринское дело,

квалификация Медицинская сестра/ медицинский брат;

по специальности 060502 Медицинский массаж,

квалификация Медицинская сестра по массажу/медицинский брат по массажу

Санкт-Петербург

2013

2

Методические рекомендации разработаны для студентов: по специальности 060501 Сестринское дело, квалификации Медицинская сестра/ брат; по специальности 060502 Медицинский массаж, квалификации Медицинская сестра/ брат по массажу при изучении дисциплин ЛФК, массаж.

Написание рефератов является дополнительным заданием по названным дисциплинам.

Приводимые примеры содержания и оформления даются для дисциплины ЛФК.

Учебно – методическое пособие составила: В.И. Трапезникова

3

Оглавление

Стр.

1. Введение…………………………………………………………………4
2. Подготовка и оформление рефератов……………………………..5
3. Приложения…………………………….………………………………10
4. Список литературы…………………………………………………….17

4

Введение

Данные методические рекомендации разработаны преподавателем массажного отделения Трапезниковой Валентиной Ивановной для помощи студентам дневного отделения в выполнении рефератов по дисциплинам: ЛФК, массаж.

В работе представлены материалы по организационной структуре работ и по правилам оформления работы: титульного листа, примерного комплекса занятия лечебной гимнастикой, таблиц, рисунков, списка литературы и др. Приведены требования по количественным показателям: количество страниц и литературных источников в работах, а также технические требования к оформлению.

Сейчас на рынке труда требуется «новый человек», который является не только хорошим специалистом, но и обладает ключевыми компетентностями. Такой человек способен добиться успеха в жизни, то есть реализовать свои способности и возможности;  должен уметь находить решение в нестандартных ситуациях, самостоятельно выбирать и принимать решения, отвечать за них;  должен нести ответственность за себя и своих близких; овладеть приёмами самообразования; обладать сформированной целостной картиной мира; владеть современными информационными технологиями; уметь адаптироваться в любом социуме и влиять на него иметь способность к толерантности; Для того чтобы человек обладал всеми  этими умениями необходимо сформировать в процессе учебы ряд компетенций.

Предполагается, что данное методическое пособие послужит для оптимизации учебного процесса, позволит студентам самостоятельно выполнять предусмотренные программой работы в соответствии с принятыми требованиями, поможет студентам в приобретении профессиональных компетенций: ПК4.1; ПК4.2; ПК01.1; ПК01.2 и элементов общих компетенций: ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8.

Так же в работе приведены примеры темы для рефератов по предлагаемым дисциплинам. Студент имеет право корректировать темы рефератов в соответствии со своими интересами и возможностями по подбору литературных источников и практической работы.

5

ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ РЕФЕРАТА

Реферат содержит 10-15 страниц машинописного текста, включая таблицы и рисунки. Шрифт Arial, размер шрифта 14, через 1,5 интервала. Отступ сверху, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа – 1,5 см. Страницы должны быть пронумерованы (номер страницы сверху, выравнивание по центру), начиная со 2-ой страницы.

**I. Структура реферата**

Структура реферата включает в себя следующие составные части: 1 - титульный лист, 2 - оглавление, 3 - введение, 4 - основная часть, 5 – заключение, 6 - список литературы.

**II. Общие требования**

***2.1. Титульный лист***

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ №2»

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ

С ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА

Реферат

По дисциплине ЛФК

Исполнитель: студент, 4 курса, 41 группы Иванов И.И.

Преподаватель: Иванова И.И.

Санкт-Петербург

2013 г.

6

2.2. ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление содержит список всех разделов с указанием страниц для каждого раздела.

*Пример с рекомендуемыми разделами реферата по ЛФК*

ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

I. ВВЕДЕНИЕ ……………………………….………………………..... 3

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ …………………….………………………..... 4

2.1. Эпидемиология. Понятие о заболевании……….. ………… 4

2.2. Этиология и патогенез язвенной болезни желудка………………. 6

2.3. Клиническая картина…..………..………………………………7

2.4. Комплексная методика физической реабилитации

больных с ЯБЖ…………….…………………………………… 8

2.4.1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

2.4.2. Методика проведения занятий лечебной гимнастикой ……. 9

2.4.3. Методика лечебного массажа………………………………... 10

2.4.4.Примерный комплекс занятия лечебной гимнастикой, (других форм ЛФК) 11

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ……..………………….………………………..... 12

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………..... 13

7

2.3. Введение (1-2 страницы)

Во введении раскрыть актуальность проблемы, дать статистические данные о распространённости заболевания. Указать основные направления комплексной реабилитации больных с данной патологией (средства, формы, методы лечения).

2.4. Основная часть (5-8 страниц)

В основной части реферата необходимо раскрыть следующие основные разделы:

1) в реферате по частной патологии: понятие о заболевании (или анатомо-функциональная характеристика травмы), этиопатогенез заболевания (или причины травмы), клиническая картина, лечение, профилактика;

2) в реферате по Лечебной физкультуре: эпидемиология, понятие о заболевании, этиология и патогенез, клиническая картина, клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при данной патологии, комплексная методика физической реабилитации (примечание:программа представляется виде таблицы, см. приложение), примерный комплекс занятия лечебной гимнастикой (также в виде таблицы, см. приложение).

2.5. Заключение (1-2 страницы)

Записать: на основе анализа учебно-методической и научной литературы, Интернет-сайтов, а также разработанной методики (программы) реабилитации …(указать название разработанной программы) можно сделать следующее заключение: об актуальности проблемы и способах и методах её решения (например, с помощью средств и форм физической реабилитации).

8

2.6. Список литературы

Источники приводятся в алфавитном порядке, вначале издания на русском языке, затем источники на иностранных языках, далее ссылки на электронные ресурсы.(5-10 источников, включая Интернет-сайты).

Один, два или три автора:

Ганус А.А. Тайны земных катастроф. - М. : Мысль, 1985.

Броудай И., Мерей Д. Физические основы микротехнологии. - М.: Мир, 1985.

Красней В.П., Лазовский В.М., Щербакова И.М. Современный белорусский язык. - Минск: Университетеское, 1984.

Четыре и более авторов

Введение в специальность " Библиотековедение и библиография": Учебное пособие / К.И. Абрамов, А.Я. Айзенберг, И.В. Гранкин и др.; Под ред. К.И. Абрамова. - М.: Высшая школа, 1983.

Коллективный автор

Составление библиографического описания: Краткие правила / Междувед. катологизац. комис. при Гос. б-ке СССР им. Ленина. - М,: Изд - во " Кн. палата", 1991.

Многотомное издание

Толстой А.Н. Собрание сочинений в 10 т. Т.5. Хождение по мукам. Трилогия. - М.: Худож. лит., 1983.

Стандарт

ГОСТ 7.1 - 84 Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления. - М.: Изд-во стандартов, 1984

Инструкция

Инструкция по оформлению диссертаций: Утв. постан. БелВАК 4.10.94 - Мн.,1994.

Карта

Российская Федерация: Адм. террит. деление - на нояб.1993г. - 1:8000000.-М.: ГУГК, 1994 - 1к.

Каталоги

Каталог млекопитающих СССР. Плиоцен - современность / АН СССР, Зоол. ин - т: Под ред. И.М. Громова. - Л.: Наука, Ленинград.отд-ние, 1982.

Диссертации

Петров И.В. Массовые репрессии на территории СССР в 1930 - е годы: Дис…к-та истор. наук: 10.60.07. - Москва, 1994

Автореферат диссертации

Поликарпов В.С. Философский анализ диссертации в научном познании: Автореферат.дис… к-та филос. наук: 09.00.08 /Моск. го. пед. ин-т. - М., 1985.

Препринт

Бункин Ф.В., КоробкинВ.В.Четырехканальный измеритель поляризации получения для диагностики лазерной плазмы. - Препринт / Физич. ин-т АН СССР. - М., 1986.

Депонированные научные работы

Панов В.Ф. Модели частиц в сильной гравитации / Ред. журн. " Изв. вузов Физика". Томск, 1982. - 7с. Деп. в ВИНИТИ 27.07.65.

Сборник материалов

Сто памятных дат., 1993: Худож. календарь: Ежегодн. иллюстр. изд. / Сост. А.Д.Сарабанов.\_ М.: Сов.художник, 1993.

Составная часть книги

а) из сборника

Володин А.М. Пять вечеров / Володин А.М. Осенний марафон: Пьесы. - Л.,1985.

б) из словаря

Педагогика общения // Педагогика: Словарь. - М., 1984.

в) из тома

Локк Д. О злоупотреблении словами // Соч. В 3 т. / М., 1986. - Т.1.

г) из энциклопедии

Азаревичи:[ О семье белорус. и рус. актеров ] // БелорусскаяССР: Кратк. энцикл. - Минск,1982. - Т.5

Составная часть сериального издания

а) из газеты

Почивалов Л. В Югославии сегодня: Заметки писателя // Лит.газ. - 1994. - 2 окт.

б) из журнала

Михнюк В.И. Путем обновления // Полымя. - 1994 - № 12.

в) из сборника

Адаменко А.С. Педагогическое влияние на подростков // Актуальные вопросы педагогической работы. - М., 1993

Отдельные виды составных частей

а) статья

Гончар О. На пути в грядущий век // Советская культура.- 1991.

б) глава

Болотнов П.М., Рыжков С.В. Методологические проблемы развития педагогической науки // Болотнов П,М., Рыжков С.В. Проблемы методологии педагогики. - М., 1990. - гл.5.

в) беседа

Герман А. Другая реальность / Беседу записал ШмыровВ.// Лит.обозрение. - 1990.- №5.

г) рецензия

Захаров И.О. Старейшая научная библиотека Сибири // Сов.библиотековедение. - 1991. - №4.- Рец. на кн. : Филимонов М.Р. Книжная сокровищница Сибири. - Томск: Изд-во Том.ун-та, 1991.

Пример оформления списка использованной литературы (смотри

Список литературы, стр. 17)

11

Приложение 1

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ПО ЛФК**  
1. Понятие о биомеханике движений.

2. Оценка физического развития человека.  
3.Врачебный контроль на занятиях в ЛФК.  
4.Техника дыхания и расслабления в родах.  
5. Особенности проведения занятий лечебной гимнастики при артериальной гипертензии.  
6.Методика проведения занятий лечебной гимнастики при гипотонической болезни.  
7.Особенности проведения занятий лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.  
8.Особенности проведения занятий при ожирении.  
9. Занятия лечебной гимнастики при сахарном диабете, особенности методики.  
10. Методика занятий лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.  
11.Особенности проведения занятий лечебной гимнастики при нарушениях осанки.  
12.Особенности проведения занятий лечебной гимнастики при сколиотической болезни.  
13.Методика проведения занятий лечебной гимнастики при плоскостопии.  
14.Особенности проведения занятий лечебной гимнастики при ДЦП.  
15.Занятия лечебной гимнастики при неврозах у детей и подростков.  
16.Методика проведения занятий ЛФК при остеохондрозе позвоночника.

11

Приложение 2

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ПО МАССАЖУ**

1. История развития массажа.
2. Физиологическое действие массажа на сердечно - сосудистую систему. Массаж при гипертонии и гипотонии.
3. Механизм лечебного действия массажа при ожогах и обморожениях.
4. Физиологическое действие массажа на дыхательную систему. Массаж при бронхиальной астме. Массаж при бронхите.
5. Особенности лечебного массажа при невритах в раннем и позднем периодах. Методика сеанса лечебного массажа при невритах лучевого, локтевого и срединного нерва.
6. Методика сеанса лечебного массажа при невралгии межреберных нервов.
7. Физиологическое действие массажа на нервную систему. Массаж при остеохондрозе позвоночника различной локализации.
8. Соединительно-тканный массаж. Периостальный массаж. Сегментарный массаж.
9. Массаж в сочетании с другими видами лечения.
10. Массаж при неврите лицевого нерва.
11. Массаж при нарушениях обмена веществ.
12. Методика массажа при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен.
13. Массаж при сколиозах.
14. Массаж при ДЦП.
15. Массаж в гинекологической практике.

12

Приложение 3

Пример оформления рисунка: приводится изображение (рисунок), затем под ним даётся название рисунка.

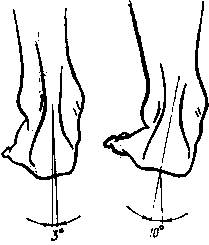


Рис.1 Определение положения заднего отдела, стопы. Нормальное положение—наружное отклонение под углом 0 — 6°, больше 6° — pesvalgus, приведение больше 0° — pesvarus

13

Приложение 4.

Таблица 1

**Программа физической реабилитации детей со сколиотической болезнью I-IIстепени**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период  реабилитации | Задачи реабилитации | Средства и формы реабилитации | Дозировка | Методические  Рекомендации |
| I. Подготовительный  (1 месяц). | 1.Мобилизация искривленного отдела позвоночника.  2. Повышение силовой выносливости мышц спины, живота и др.  3. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | - Занятия лечебной гимнастикой  - Лечебное плавание | - 4 раза в нед., по 25-30 мин. занятие.  - 2 р. в нед., по 30 мин. | - Большую часть упражнений выполнять в разгрузочных для позвоночника и.п. - лежа на спине, животе, колено-кистевом.  - На занятиях особое внимание обращать на постановку правильного дыхания, при подборе и.п. и индивид.специальныхкорриг. упражнений учитывать степень искривления, состояние мышечной системы, физическую подготовленность. |
| II.  Основной  (3 месяца). | 1. Коррекция деформации позвоночника.  2. Формирование рационального «мышечного корсета».  3. Воспитание правильной осанки. | - Занятия лечебной гимнастикой  - Лечебное плавание  - Массаж | - 4 р. в нед., по 30-40 мин.  - 2 р. в нед., по 30-40 мин.  - 4 р. в нед., по 20-30 мин. | - На занятиях ЛГ необходимо избегать упражнений, которые могли бы отрицательно повлиять на формирование правильной осанки. К этим упражнениям относят: прыжки, резкие и глубокие наклоны, висы и др.  - Предварительно осваивать элементы каждого упражнения на суше, исключать упражнения, вращающие позвоночник, с колебанием вокруг вертикальной оси туловища.  - Необходимо избирательное воздействие на мышцы спины, одни мышечные группы необходимо расслабить, другие - укрепить. |
| III.  Заключительный  (1 месяц). | 1. Стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции.  2. Повышение толерантности к физической нагрузке. | - Занятия лечебной гимнастикой  - Лечебное плавание | - 4 р. в нед., по 40-45 мин.  - 2 р. в нед., по 40-45 мин. | - Во всех периодах необходимо проводить постоянный контроль за осанкой (желательно у зеркала) и лечение положением.  - Обеспечивать контроль за строгой стабилизацией позвоночника в положении коррекции. |

14

Приложение 5.

Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Преимущественная тренировка прямых мышц живота

1. ИП — стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены вверх, в стороны. Наклоны туловища вперед, руками коснуться пола.
2. ЙП — стоя на коленях, пятки вместе, руки разведены вверх, в стороны. Максимальное сгибание туловища с приседанием на пятки.
3. ИП — сидя на полу, ноги врозь, руки на коленях. Сгибание туловища с одновременным скольжением рук по голени до стопы.
4. ИП — лежа на спине, нот вытянуты, руки вдоль туловища. Поочередное или одновременное подтягивание ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах, к груди.
5. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация ногами движения езды на велосипеде.
6. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное или одновременное поднимание прямых ног на различную высоту.
7. ИП — лежа на спине, ноги фиксированы, руки вдоль туловища. Переход в положение сидя без помощи рук.
8. ИП — лежа на животе, руки вдоль туловища. Поочередное или одновременное поднимание прямых ног.
9. ИП — лежа на животе, руки перед грудью. Прогибание туловища с упором на руки.

10.ИП — вис на гимнастической стенке. Поочередное или одновременное сгибание прямых ног.

15

Приложение 6

Пример оформления примерного комплекса занятия лечебной гимнастикой (ЛГ) представлен ниже. Если комплекс занятия ЛГ изложен на нескольких страницах, то на второй, третьей страницах вверху справа курсивом пишут:

*Продолжение таблицы (номер).*

*Таблица 2*

**Примерный комплекс занятия лечебной гимнастикой для больных с бронхиальной астмой (тренировочный период ЛФК)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятия | № | Исходное  положение | Описание  упражнений | Дозировка | Методические  рекомендации |
| Ввод-ная. | 1. | Основная стойка. | Ходьба на носках, пятках, наружном крае стопы, с высоким подниманием бедра. | 3 мин. | Дыхание свободное,  темп средний. |
|  | 2.  …. | То же. | Бег трусцой”. | 1 мин. | 4 шага - вдох, 8 шагов - выдох. |
| Основ-ная. | 5. | Стоя, ноги шире плеч, кисти рук сцеплены в замок, руки опущены. | Руки вверх - вдох; наклон, кисти рук пронести между колен - выдох с произнесением звуков “ох”. | 6-8 раз. | Делая упражнение, не сгибать ноги в коленях. |
|  | 6.  …. | Упор присев, обхватив ноги руками ниже колен. | Нагнуться вперед, качнуться назад. Затем вернуться в и.п. | 10 раз. | Качаться без остановки, не распрямляя спины. Дыхание произвольное. |
| Специальная. | 9. | Сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула; | После спокойного вдоха на выдохе наклоны туловища в стороны, «насос». | 6-8 раз. | Наклоны выполнять глубже. |

16

*Продолжение таблицы 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | плечи, руки опущены, голова приподнята, ноги слегка вытянуты вперед. |  |  |  |
|  | 10.  … | То же. | После глубокого вдоха на медленном выдохе с произношением (ии), (уу), (аа), ходьба сидя. Движения ног сочетаются с одновременным движением рук (сгибанием поочередно в локтевых суставах). | 2-3  движения  за выдох. | Темп средний. |
| Заклю-читель-ная. | 15.  … | Стоя на гимнастической стенке, хват руками на уровне груди. | Приседания. | 8 раз. | Присесть - выдох, возвращение в и.п. - вдох. |

17

Список литературы

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. – М.: Советский спорт, 2001.– 272 с.

2. Голикова Е.М. Комплексная физическая реабилитация детей с бронхиальной астмой в школе/ Е.М. Голикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. №2. – С.44

3. Лечебная физкультура. Примерные комплексы упражнений ЛГ. Методическое пособие. Пермь. Гос.Пед.Универ. Состовитель Горбунов Н.П. Пермь, 1998г.– 36 стр.

4. Физическая реабилитация: учебник / под общ.ред. С.Н.Попова. – Рос­тов н/Дону: Феникс, 2007. – 608с.

5. Правильное оформление списка литературы // Наука и образование. МГТУ им. Н.Э. Баумана. Электрон.журн. 2012. № 4. Режим доступа: <http://technomag.edu.ru/mdocs/list.html>(дата обращения 11.2013)

# 6.Ткаченко С.А. ГЦОЛИФКТ публикации // Ткаченко С.А., Иванова Н.Л. Рекомендации по подготовке и оформлению курсовых работ, рефератов и контрольных работ. – М., 2010. - 31с. Режим доступа: <http://lfk.sportedu.ru/content/spetskurs-fizicheskaya-kultura-v-spetsmedgruppakh-oformlenie-plana-konspekta-uroka-fk-refera> (дата обращения 11.2013)