

Айвазова Елена Сергеевна

канд. пед. наук, доцент

Рудовский Артем Сергеевич

студент

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.21661/r-115851

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

***Аннотация:** в статье рассмотрена роль оздоровительно-реабилитационной физической культуры роль в жизни общества в целом и в высшем учебном заведении в частности. Приведены приемы и методы оздоровительно-реабилитационной физической культуры, а также задачи, которые она призвана решать.*

***Ключевые слова:** оздоровительно-реабилитационная физическая культура, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, высшие учебные заведения.*

На сегодняшний день в Российской Федерации крайне остро стоят вопросы касательно пропаганды физической культуры и здорового образа жизни, распространения массового спорта для укрепления здоровья, предотвращения развития заболеваний.

С самых высоких трибун звучат речи, подтверждающие актуальность проблемы оздоровления населения. Президент России В. В. Путин в одном из своих выступлений отметил, что вопросы развития медицины, сохранения здоровья людей, улучшения демографической ситуации в нашей стране уделяется приоритетное внимание государства [4]. Солидарна с ним и министр здравоохранения

РФ Вероника Скворцова: «Формирование здорового образа жизни является одной из важнейших задач государственной политики в сфере охраны здоровья» [1].

Молодежь является основой и гарантом будущего всей нации. Поэтому появляется закономерная потребность во внедрении передовых методик, технологий и программ, направленных на развитие физической культуры в среде вузовского образования.

Современное нам информационное общество, а также предшествующее ему индустриальное, кардинально изменили темп и образ жизни людей: гиподинамия, снижение физических нагрузок на организм, при постоянно повышающихся умственных и эмоциональных перегрузках, стрессах и загрязненной окружающей среде. В результате молодое поколение приобрело целый ряд хронических заболеваний, пониженный иммунитет.

Вследствие этого назрела необходимость широкого применения оздоровительно – реабилитационной физической культуры. Однако использование определенных видов движений и двигательных режимов с целью лечения, согласно историческим источникам, было распространено еще в медицине древнего мира, а к сегодняшнему дню упрочило свои позиции в системе здравоохранения.

Определение для понятия «реабилитация» дает ВОЗ: помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности, на которую он способен в рамках существующего заболевания [3].

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура предполагает применение особых физических упражнений для лечения и восстановления функций организма, которые были потеряны из-за патологий, хронического переутомления, травмирования и заболеваний. Выделяют, как правило, два основных вида: лечебную физическую культуру (ЛФК) и адаптивную физическую культуру (АФК) [6, с. 113–117].

Цель АФК – это максимальное развитие жизнеспособности человека, ЛФК же оперирует различными средствами в зависимости от отклонений, имеющих у человека. Оздоровление благодаря физическим упражнениям происходит, так

как повышается тонус мышц, восстанавливается нормальный режим кровообращения и регулярного снабжения кислородом поврежденных и здоровых тканей организма, укрепляется скелетная мускулатура, позвоночник, сокращается жировая прослойка, становится более стрессоустойчивой сердечно-сосудистая система и т. д.

Могут быть применены разнообразные режимы и их сочетания: «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий». Важно отметить, что проведение занятий ЛФК должны обеспечивать высококвалифицированные специалисты не только физкультурного, но и медицинского профиля. *Исходя из* состояния здоровья, возрастных, половых характеристик и начальной физической подготовленности создаются небольшие группы для занятий.

Плотность и длительность упражнений и заданий, можно, а в некоторых случаях, с целью восстановления и поддержания нормального физического состояния обучающегося, и необходимо увеличивать. Для достижения наилучшего лечебного и тонизирующего эффекта разнообразные элементы гимнастических упражнений, легкой атлетики, йоги, плавания следует применять комплексно.

Принципиально использование индивидуального подхода, дозирования нагрузки и отдыха. Отдельное внимание должно быть уделено и самостоятельной, внеучебной работе, формированию полезных привычек, сбалансированного рациона питания, установлению здорового образа жизни в целом. Занимаясь согласно всем вышеперечисленным рекомендациям, учащиеся получают необходимые навыки применения естественных факторов природы для закаливания, физических упражнений – и для лечения, и для профилактики заболеваний.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура подразумевает под собой не только улучшение и формирование телесных характеристик человека, а также требует наличия тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью.

Таким образом, роль физической культуры расширяется: она помогает выполнять общевоспитательные и общекультурные задачи, в основе которых лежат принципы самовыражения и творчества, самосовершенствования, задействию-

ются инструменты общения. Молодому человеку прививается привычка к культурному отдыху, осуществляется благотворное влияние на эмоциональную сферу, в целом на мировоззрение и мироощущение.

За последние двадцать лет бурно развивается, дорабатывается комплекс мер, носящий спортивно-реабилитационный характер и другие элементы оздоровительно-реабилитационной физической культуры для профильных вузов. Постепенно внедряются спортивно-реабилитационные программы и методики для восстановления организма после долгосрочных усиленных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перенапряжении и сокращение негативного влияния спортивных травм [5, с. 255–257].

Оздоровительно-реабилитационные меры не должны ограничиваться рамками программ учебных заведений. Необходимо их планомерное включение и в производственную деятельность, а также проведение комплекса профилактических мер, например, восстановительные упражнения по окончании рабочего дня, нацеленные на минимизацию неблагоприятных последствий производственных нагрузок.

Реализуемая в высших учебных заведениях оздоровительно-реабилитационная физическая культура, независимо от форм проведения должна поддерживать положительные морфофункциональные перестройки организма. Если выполняется это условие, то создаются все необходимые предпосылки, требуемые для полноценной биологической и социальной жизнедеятельности личности.

Опыт многих десятков поколений в подготовки человека к жизни сконцентрирован в предмете физической культуры. Осмысленная двигательная деятельность развивает природные физические и психологические возможности людей. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура необходима в вузах, так как способствует не только восстановлению и совершенствованию физического состояния, но и пробуждению моральных и нравственных начал обучающихся. Так воспитываются гармонично развитые специалисты, которые в дальнейшем смогут не просто достигать определенных вершин в своей области, но и сформируют прогрессивное и здоровое российское общество.

Список литературы

1. Благодарственное письмо министра здравоохранения В. Скворцовой Президенту Лиги здоровья нации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.znopr.ru/blog/view/vskvortsovagratitudeznopr2016>
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для ин-ов физ. культ / А.А. Гужаловский // ФиС. – 2005. – С. 6–33.
3. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/disabilities/care/activities/ru/>
4. Приветствие В.В. Путина участникам и гостям X Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/letters/51818>
5. Строева Е.А. Физическая культура и спорт – важный элемент в учебно-воспитательном процессе вуза [Текст] / Е.А. Строева, В.И. Космынина // Педагогическое мастерство: Материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 255–257.
6. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. – 2015. – №2. – С. 113–117.