

**Павлова Екатерина Александровна**

студентка

**Айвазова Елена Сергеевна**

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

***Аннотация:** данная статья посвящена проблеме организации процесса физического воспитания студентов, которым рекомендованы занятия лечебной физической культурой. Рассмотрена лечебная физическая культура как неотъемлемый элемент занятий в высших учебных заведениях для оздоровления студентов с ограниченными возможностями здоровья.*

***Ключевые слова:** лечение, физическая активность, упражнения, оздоровление, студенты.*

История лечебной физкультуры тесно связана с историей медицины, здравоохранения, физической культуры и спорта. Ещё до нашей эры в Древней Греции, в Древнем Риме и Древнем Китае старались определить, какие движения для человека вредны, а какие наоборот полезны. На основе этих данных лекари древних лет рекомендовали своим пациентам тот или иной режим активности.

Но только в средние века был применён научно-систематический подход к изучению пользы физических упражнений для лиц с ограничениями по здоровью. Систематизировал все данные итальянский врач и учёный Меркуриалис, он описал массаж, баню и телесные упражнения древних греков и римлян. Исследования были изложены в его труде «Искусство гимнастики». Меркуриалис является основоположником лечебной гимнастики [2].

Изначально не существовало точного определения лечебной физической культуре (ЛФК), сейчас же под ЛФК принято понимать совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. Мы видим в этой трактовке объединение медицины и физической культуры. В наши дни лечебная физическая культура получила широкое распространение не только, как часть медицины, но и как часть занятий физической культурой в высших учебных заведениях.

Активизация оздоровительной работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, несомненно, способствует гуманизации общества и, тем самым имеет большое социальное значение [1; 5]. Здоровье студентов является важным аспектом высшего профессионального образования. Но, к сожалению, выпускники школ имеют низкий уровень здоровья и количество таких людей только растёт. Поэтому перед Высшим учебным заведением стоит задача в улучшении здоровья своих студентов. Также стоит отметить те факторы, которые оказывают на студента наибольшее влияние:

- учебная нагрузка;
- питание;
- работа с использованием компьютерных средств;
- социум.

Важным условием формирования и совершенствования механизмов адаптации, как к физическим, так и к умственным нагрузкам, является двигательная активность. Однако нынешняя система образования не позволяет в полной мере компенсировать общий дефицит двигательной активности, который накапливается за учебный день. В первую очередь это относится к студентам, имеющим хронические заболевания и низкий уровень физического развития [3].

Одним из путей решения данной проблемы является организация групп лечебной физкультуры, занятия в которых проводятся с учётом индивидуального здоровья и направлены на коррекцию нарушений. В высших учебных заведениях программа занятий лечебной физкультурой строится так, чтобы принести

наибольшую пользу студентам. Преподаватель лечебной физической культуры, должен обладать знаниями, как в области физической культуры, так и в области медицины. Студенческие группы для занятий ЛФК должны формироваться по нозологии (заболеваемости). Существует следующая градация студенческих групп:

- с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем;
- с травмами (заболеваниями) опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы;
- отклонения со стороны слуха или зрения;
- отклонения со стороны центральной нервной системы (неврозы) [6].

Преподаватель лечебной физической культуры подбирают те или иные группы упражнений исходя из особенности каждой группы. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки. Различают общую тренировку – для укрепления и оздоровления организма в целом, и тренировки специальные – направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов. В процессе занятий организм адаптируется к постепенно возрастающим нагрузкам и корректирует, вызванные заболеванием нарушения.

В результате занятий необходимо стремиться к достижению следующих результатов:

- улучшение физического состояния учащегося и предупреждение прогрессирования болезни;
- повышение физической работоспособности;
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;
- воспитание потребности в занятиях оздоровительной физкультурой [4].

Физическая активность полезна каждому человеку. Существуют люди, кому противопоказаны большие физические нагрузки и традиционные занятия физической культурой. На помощь приходит лечебная физическая культура, которая

не только укрепляет организм, но и несёт в себе лечебную функцию. Именно помощь человеку лежит в основе занятий лечебной физической культурой.

### ***Список литературы***

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. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: Справочник / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 588 с.
3. 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
4. Общая физиотерапия: Учебник / В.С. Улащик, И.В. Лукомский. – Книжный Дом, 2014. – 510 с.
5. Системный подход к контролю функционального состояния и физической подготовленности студентов вуза [Текст] / В.В. Прядченко, О.И. Селиванов, О.В. Лисейкина // Вестник Российской таможенной академии. – 2013. – №1. – С. 95–103.
6. Лечебная физкультура (ЛФК). Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medicinform.net/fizio/lfk/> (дата обращения: 28.04.2017).