

УДК 796

DOI 10.21661/r-559944

Ерёменко Д.С.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ЛФК, КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье представлен обзор различных аспектов введения физиотерапии (ЛФК) для студентов. Автор обсуждает концепцию ЛФК, ее особенности и важность введения этой практики для укрепления здоровья студентов. В статье также обсуждаются различные проблемы, связанные с внедрением ЛФК, такие как отсутствие мотивации у студентов, недостаточное количество аудиторного времени и трудности в организации групповых занятий. Несмотря на эти проблемы, в статье подчеркивается важность ЛФК для укрепления здоровья и психологического благополучия студентов.*

***Ключевые слова:** ЛФК, студент, занятие, физическая культура, физическая форма, жизнь студентов, особенность внедрения, занятие спортом.*

Современное общество предъявляет высокие требования к студентам в плане учебы, работы и социальной жизни. Это привело к росту стресса и депрессии, что негативно сказывается на здоровье. Поэтому важно включить ЛФК (лечебную физкультуру) в жизнь студентов как способ укрепить их здоровье и улучшить психическое и эмоциональное состояние [1].

ЛФК – это форма физических упражнений, направленная на лечение и профилактику заболеваний и улучшение здоровья. Ее основные преимущества включают улучшение обмена веществ, укрепление мышц и связок, улучшение кровообращения и дыхания, а также улучшение психического здоровья.

Для студентов ЛФК может стать отличным способом улучшить свое здоровье: ЛФК не только помогает укрепить мышцы и связки, но и улучшает обмен веществ, помогает чувствовать себя бодрее и энергичнее.

ЛФК также может помочь студентам справиться со стрессом и депрессией. Во время физических упражнений в организме вырабатываются гормоны, кото-

рые улучшают настроение и снимают стресс. Еще одним важным преимуществом является то, что занятия ЛФК проходят в групповой обстановке, что помогает студентам наладить контакт с другими людьми и улучшить их социальную адаптацию.

Включение ЛФК в учебный процесс не только улучшает здоровье студентов, но и снижает затраты на лечение заболеваний, связанных с застойным и стрессовым образом жизни. Это также помогает студентам быть более энергичными и сосредоточенными в классе, что приводит к лучшему образованию [2].

Особенности внедрения ЛФК в университетах

Внедрение ЛФК в вузах может быть очень эффективным при правильной организации процесса. Одна из основных проблем заключается в том, что у студентов нет времени на занятия. Поэтому занятия должны быть организованы таким образом, чтобы они не отнимали много времени и проходили в удобное для студентов время.

Также важно учитывать особенности, физическую форму и состояние здоровья каждого студента. Поэтому перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование, чтобы исключить возможные противопоказания к занятиям.

Преимущества ЛФК для студентов

ЛФК имеет ряд преимуществ для студентов. Во-первых, она позволяет улучшить здоровье и физическую форму. Во-вторых, физические упражнения помогают снять стресс и депрессию, которые студенты обычно испытывают во время экзаменов и сессий. Упражнения также могут улучшить самодисциплину и повысить память и концентрацию внимания, что важно для учебы и будущей карьеры.

Кроме того, занятия ЛФК дают студентам хорошую возможность познакомиться друг с другом, поделиться опытом и развить дружеские отношения.

В современном мире здоровый образ жизни является неотъемлемой частью нашей культуры. Многие люди стремятся оставаться здоровыми и поддерживать свое тело в тонусе. Это особенно актуально для студентов, которые большую часть времени проводят в аудиториях и за компьютерами. Однако, не-

смотря на все попытки внедрить ЛФК (лечебную физкультуру) в жизнь студентов, проблемы остаются [3].

Первая проблема – отсутствие мотивации у большинства студентов. Они не понимают, зачем заниматься физической активностью, если можно посвятить время учебе или работе. В результате они не чувствуют необходимости посещать занятия ЛФК и не участвуют в них.

Вторая проблема – нехватка времени. У студентов очень мало свободного времени, и они часто не могут выделить время для занятий ЛФК. Многие студенты работают, учатся или вовлечены во внеклассные мероприятия, что затрудняет их регулярные занятия спортом.

Третья проблема – отсутствие спортивных сооружений и оборудования на территории учебных заведений. Многие студенты не имеют возможности заниматься в спортивных залах или тренажерных залах, что затрудняет их занятия спортом.

Однако, несмотря на все эти проблемы, существуют пути их решения. Во-первых, необходимо убедить студентов в необходимости занятий физической культурой. Для этого нужно организовать различные мероприятия, чтобы показать им, как важно поддерживать себя в форме и заниматься спортом. Во-вторых, нужно создать необходимые условия для занятий физкультурой в помещениях учебного заведения. Для этого подойдут спортивные и тренажерные залы, а также площадки для занятий на свежем воздухе. В-третьих, необходимо организовать регулярные занятия физической культурой для всех учащихся.

В заключение хочется сказать о том, что внедрение ЛФК в вузах может стать очень полезным и эффективным способом улучшения самочувствия студентов. Главное – правильно организовать процесс и учесть особенности каждого студента: В результате занятий ЛФК студенты могут повысить свою физическую подготовку, побороть стресс и депрессию, развить самоконтроль и укрепить дружеские отношения.

Список литературы

1. Тлехурай Д.Р. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Д.Р. Тлехурай, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова; под ред. А.В. Киевского // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: сборник статей (Пенза, декабрь 2022 г.). – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 218–222. EDN LBPBGE.

2. Быкова Д.И. Значение лечебной физической культуры для студентов высших учебных заведений / Д.И. Быкова, Л.М. Лукьянова // Наука-2020. – 2020. – №8 (44).

3. Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов / С.С. Апенина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 102–105. DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. EDN EGDOAC.

Ерёменко Даниил Сергеевич – студент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.
