

УДК 796

*Данилова А. К. – студент бакалавриата  
Кафедры общей и теоретической физики;  
Шамсутдинов Ш. А.  
кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра физвоспитания  
Стерлитамакский филиал  
Уфимский университет науки и технологий  
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Аннотация.* Данная статья обуславливает необходимость проведения занятий лечебной физической культуры студентов специальной медицинской подготовки посредством проведения основных и дополнительных занятий. В статье предполагается рассмотреть: значимость и эффективность лечебной физической культуры, ее влияние в лечении и профилактики хронических заболеваний.

*Ключевые слова:* лечебная физическая культура, студенчество, упражнения.

*A. K. Danilova – undergraduate student  
Departments of General and Theoretical Physics;  
Shamsutdinov Sh. A.  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate  
Professor,  
Department of Physical Education  
Sterlitamak branch  
Ufa University of Science and Technology  
Sterlitamak, Republic of Bashkortostan, Russia*

## THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Annotation. This article makes it necessary to conduct physical therapy classes for students of special medical training through basic and additional classes. The article is supposed to consider: the importance and effectiveness of therapeutic physical culture, its influence in the treatment and prevention of chronic diseases.*

*Keywords: therapeutic physical culture, students, exercises.*

**Введение.** Лечебная физическая культура (ЛФК) является значимым элементом для комплексного медицинского лечения и восстановления, а также играет важную роль для общего укрепления здоровья. Для комплексной профилактики ЛФК, как правило, применяют с использованием других терапевтических способах. Таким образом можно утверждать, что лечебная физкультура – неотъемлемая часть медицины.

**Основная часть.** В каждом образовательном учреждении на первых занятиях проводится оценка физической подготовки студента (учащегося), на основании которой формируются 3 группы: основная, подготовительная и специальная медицинская. Для студентов последнего вида группы подбирается индивидуальная программа занятий на основе медицинского заключения (диагноза). Так, например, при заболеваниях органов дыхания, активно используется дыхательная гимнастика, направленная на обогащение организма кислородом, уменьшение бронхоспазма, при остеохондрозе – корригирующая гимнастика, направленная на расслабление мышц, способствует укреплению иммунитета.

Главной задачей преподавателя заключается в обеспечении максимальной пользы для здоровья студента и развитию его физических

базовых навыков. Конечно, главным результатом является переход студента из специальной медицинской группы в основную [1].

Помимо физических упражнения основными средствами ЛФК являются:

- Лечебный массаж;
- Трудотерапия;
- Механотерапия;
- Плавание.

Не менее важным фактором эффективности физической деятельности является мотивация студентов, которая обеспечивается путем проведения лекций для студентов, имеющих хронические заболевания, где подробно рассматриваются аспекты необходимости систематического посещения занятий. К ним относят:

- Уменьшение болевых ощущений;
- Укрепление суставов;
- Улучшение мышечного тонуса;
- Ускорение процесса восстановления тканей после травм;
- Активация циркуляции крови;
- Ускорение процессов в коре головного мозга;
- Улучшение эмоционального состояния [2].

Занятия лечебной физической культурой можно проводить и в домашних условиях, но при условии их согласования с врачом. Так, например, утренняя гимнастика должна присутствовать в жизни каждого человека. Оптимальное время такого занятия от 10 до 30 минут и включать в себя следующие упражнения:

- Наклоны и повороты головы вправо и влево, вперед и назад;
- Вращения плечами в стороны;

- Разведение рук в стороны;
- Сведение рук за спиной;
- Подъемы туловища в положении лежа;
- Отжимания;
- Приседания;
- Ходьба, бег [3].

В нашем Университете для студентов первых курсов также проводят занятия лечебного плавания, которые эффективны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также способствуют стабилизации нервно психического состояния. Польза таких занятий очевидна, однако, стоит учитывать показания и противопоказания к выполнению определенных упражнений. Так, например, грудной брасс показан людям со сколиозом и противопоказан людям с межпозвоночной грыжей. Время занятий также определяется индивидуально.

Результативность таких занятий в процессе обучения становится более явной: у студентов укрепляется иммунитет, что способствует систематическому посещению занятий, появляется выносливость, расширяющая список разрешенных к выполнению упражнений. Прежде всего, положительный итог ЛФК зависит от ведущего преподавателя по лечебной физкультуре, к которому можно всегда обратиться за помощью по медицинским вопросам, по вопросам здоровья. Так как многие преподаватели имеют научную степень, им не составит труда ответить на все волнующие вопросы. И несомненно, что любое высшее учебное заведение стремится к тому, чтобы студентов ЛФК и специальных медицинских групп было как можно меньше, поскольку от здоровья учащихся напрямую зависит их успеваемость, а, следовательно, и престиж ВУЗа [4].

Таким образом, ЛФК является хорошим инструментом как для борьбы с заболеваниями, так и в целях профилактики, для поддержания организма в здоровом состоянии. Любому человеку можно подобрать курс ЛФК, подходящий именно ему, будь то в пассивной, или в активной форме. Но необходимо помнить, что всему есть мера, и не злоупотреблять упражнениями, т.к. это может и навредить организму. Для большей уверенности следует обратиться к врачу, который составит курс ЛФК с наиболее щадящим режимом. И важно помнить, что, занимаясь ЛФК всего несколько минут в день, вы можете улучшить свое состояние и сэкономить время на посещение врачей.

### Список литературы

- Мазина Д.И. Лечебная физическая культура в ВУЗАХ / Д.И. Мазина, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва. - Международный журнал экспериментального образования. – 2014, 97 с.;
- Кашина Д.А. Лечебная физическая культура / Д.А. Кашина. - Научное сообщество студентов.
- Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. — М.: Владос-Пресс, 2010.