

Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся в вузе

Мосиенко Диана Алексеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью исследования является изучение лечебной физической культуры (ЛФК) как элемента физической культуры обучающихся в вузе. В работе использованы методы анализа статистических данных, обобщения опыта работы специальных медицинских групп в вузах и изучения научной литературы по данной теме. В результате исследования установлено, что внедрение ЛФК в учебный процесс позволяет эффективно решать задачи реабилитации студентов с ослабленным здоровьем и способствует повышению их работоспособности и адаптационных возможностей.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, студенты, здоровье, реабилитация, физическое развитие, функциональное состояние, двигательная активность, адаптация.

The therapeutic physical culture as an element of physical culture of students at the university

Diana Alekseevna Mosienko

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the study is to study therapeutic physical culture (physical therapy) as an element of physical culture of students at the university. The work uses methods of analyzing statistical data, generalizing the experience of special medical groups in universities and studying scientific literature on this topic. As a result of the study, it was found that the introduction of physical therapy into the educational process makes it possible to effectively solve the tasks of rehabilitation of students with impaired health and contributes to improving their performance and adaptive capabilities.

Keywords: therapeutic physical education, students, health, rehabilitation, physical development, functional state, motor activity, adaptation.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является важным элементом физического воспитания обучающихся в высших учебных заведениях, особенно для студентов, имеющих ограничения по здоровью или хронические заболевания. Современный образовательный процесс в вузах

зачастую не позволяет в полной мере компенсировать недостаток физической активности у студентов с низким уровнем физического развития и различными патологиями. Именно поэтому внедрение структурированных форм ЛФК в рамках дисциплины «Физическая культура» является актуальной задачей.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в настоящее время среди студентов вузов наблюдается высокий процент лиц, имеющих хронические заболевания и функциональные нарушения различных систем организма. По данным статистики, около половины абитуриентов, поступающих в вузы, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В процессе обучения эти проблемы нередко усугубляются вследствие больших умственных и психоэмоциональных нагрузок, несоблюдения гигиенических норм труда и отдыха, нерационального питания, недостатка двигательной активности. Все это приводит к ухудшению самочувствия студентов, снижению их работоспособности и адаптационных возможностей, а в дальнейшем может негативно отразиться на их профессиональной деятельности и социальной активности. В связи с этим, весьма актуальной является проблема укрепления здоровья студенческой молодежи, в том числе средствами физической культуры. При этом для студентов с ослабленным здоровьем, имеющих противопоказания к занятиям по общей программе, особое значение приобретает использование адаптивных форм двигательной активности и, в частности, лечебной физической культуры. Это определяет необходимость более глубокого изучения возможностей ЛФК как средства реабилитации и оздоровления студентов специальных медицинских групп.

Цель исследования: изучить роль и значение лечебной физической культуры как элемента физического воспитания студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Различные аспекты применения лечебной физической культуры в вузах рассматривались в работах многих исследователей. Д. А. Ефимова проанализировали ЛФК как элемент физической культуры обучающихся, уделив особое внимание ее роли в укреплении здоровья студентов [1]. Вопросы организации занятий ЛФК в вузе и их влияние на физическое состояние студентов освещены А. Д. Кулемзиной [2]. О. В. Пархаева рассмотрела место ЛФК в системе общей физической культуры студентов вузов [3]. И. Д. Сухорукова акцентировала внимание на значении ЛФК для повышения уровня здоровья студенческой молодежи [4].

Лечебная физкультура представляет собой комплекс мер, направленных на устранение или уменьшение последствий заболеваний, восстановление функций организма после травм, поддержание оптимального физического и психоэмоционального состояния при хронических болезнях. Грамотно подобранные упражнения ЛФК способствуют полноценному восстановлению здоровья студентов и профилактике осложнений имеющихся заболеваний.

Согласно статистическим данным, в настоящее время лишь около половины поступающих в вузы абитуриентов являются полностью здоровыми. У остальных в той или иной степени имеются различные отклонения в состоянии здоровья. Наиболее распространенными являются заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов зрения, пищеварения и дыхания. Студентам, имеющим подобные проблемы со здоровьем, бывает сложно адаптироваться к условиям вузовского обучения с его высокими умственными и психоэмоциональными нагрузками, малоподвижным образом жизни. Дефицит двигательной активности на фоне интенсивной учебы нередко приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности, обострению хронических заболеваний [3].

Избежать подобных негативных последствий позволяет регулярное использование средств ЛФК. Лечебная физкультура оказывает всестороннее положительное воздействие на организм. Физические упражнения улучшают функционирование нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, активизируют обмен веществ, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Происходит тренировка ослабленных мышц, увеличивается подвижность в суставах, нормализуется мышечный тонус. Регулярные занятия ЛФК способствуют развитию физических качеств - силы, выносливости, гибкости, ловкости, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды [1].

Не менее важен и психологический эффект лечебной физкультуры. Адаптированные к возможностям студента физические нагрузки помогают преодолеть неуверенность в себе, снимают эмоциональное напряжение, улучшают настроение. Постепенно происходит осознание собственных возможностей, повышается мотивация к дальнейшим занятиям, формируется ответственное отношение к своему здоровью. Эти позитивные изменения способствуют более успешной учебе и социализации студентов с ослабленным здоровьем.

Эффективность ЛФК во многом зависит от правильного подбора средств и методов с учетом имеющихся у студентов заболеваний и уровня физической подготовленности. В арсенале лечебной физкультуры имеется большое разнообразие форм и видов двигательной активности. Основу составляют гимнастические упражнения - общеразвивающие и специальные, направленные на решение конкретных лечебных задач. Широко используются различные виды ходьбы (дозированная, лечебная, скандинавская), оздоровительный бег, плавание, подвижные игры, элементы спортивных игр, занятия на тренажерах. Для коррекции нарушений осанки и деформаций позвоночника незаменимыми являются упражнения корригирующей гимнастики. Кроме того, часто применяются дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, на координацию, на растяжку и др [4].

Для достижения стойкого терапевтического эффекта упражнения ЛФК должны применяться системно и длительно. В зависимости от характера

заболеваний и степени функциональных нарушений занятия могут проводиться ежедневно или 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятий составляет от 30 минут до 1 часа. Очень важен индивидуальный подход с учетом противопоказаний и доступной физической нагрузки. Упражнения должны выполняться в спокойном темпе, без резких движений, с постепенным увеличением амплитуды, числа повторений и ритма. Интенсивность нагрузок наращивают постепенно, ориентируясь на самочувствие и объективные показатели (ЧСС, АД, ЧД) [2].

При проведении занятий ЛФК со студентами необходимо учитывать ряд методических требований. В начале курса основной упор делается на обучение правильному выполнению движений, освоение доступных исходных положений, восстановление простых двигательных навыков. По мере улучшения физического состояния упражнения усложняются, вводятся элементы силовых и скоростно-силовых нагрузок (с отягощениями, сопротивлением, в быстром темпе). Обязательным является регулярный контроль за адекватностью предлагаемых нагрузок - по субъективным ощущениям, визуально и с помощью объективных методов функциональной диагностики. При появлении признаков переутомления, болевых ощущений необходимо снизить интенсивность упражнений или прекратить занятие.

Соблюдение принципа постепенности в наращивании нагрузок позволяет избежать обострений заболеваний и добиться хорошего терапевтического результата. В итоге у большинства студентов, регулярно занимающихся ЛФК, отмечается положительная динамика физического развития и функционального состояния, нормализация деятельности пострадавших систем организма. Субъективно это проявляется улучшением самочувствия, повышением работоспособности, исчезновением болевого синдрома, нормализацией сна и аппетита. Параллельно с этим наблюдается и рост физической подготовленности - увеличиваются показатели силы, выносливости, гибкости, координации движений [1].

Для повышения эффективности занятий ЛФК целесообразно сочетать их с другими оздоровительными мероприятиями - массажем, физиотерапевтическими процедурами, закаливанием, рациональным питанием. Желательно также, чтобы студенты не ограничивались только обязательными занятиями, но и самостоятельно выполняли некоторые доступные упражнения в свободное время. Для этого преподаватели должны обучить их простейшим приемам самоконтроля (подсчет пульса, измерение АД, ведение дневника самонаблюдения) и составить индивидуальный комплекс упражнений с учетом особенностей заболевания [2].

Опыт работы специальных медицинских групп во многих вузах показывает, что хорошо организованные занятия ЛФК дают возможность значительной части студентов с ослабленным здоровьем со временем перейти в подготовительную и даже основную группы по физкультуре. Те же, кто по состоянию здоровья не может заниматься по общей программе, получают необходимый объем двигательной активности на занятиях ЛФК и при самостоятельном выполнении индивидуальных комплексов. Это

позволяет предупредить дальнейшее прогрессирование заболеваний, развитие осложнений и сохранить достаточную работоспособность на период обучения в вузе.

Таким образом, внедрение ЛФК в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» является важным условием укрепления здоровья студенческой молодежи. Систематические занятия лечебной физкультурой под контролем квалифицированных преподавателей позволяют эффективно решать задачи реабилитации студентов, имеющих хронические заболевания и функциональные нарушения. В сочетании с другими здоровьесберегающими технологиями это дает возможность улучшить физическое состояние организма, повысить защитные силы, работоспособность и адаптационные возможности студентов. Все это имеет большое значение не только для успешного обучения в вузе, но и для дальнейшей профессиональной и социальной деятельности будущих специалистов.

Библиографический список

1. Ефимова Д. А. Лечебная физическая культура в высших учебных заведениях как элемент общей физической культуры обучающихся //Вопросы педагогики. 2021. №. 6-1. С. 105-108.
2. Кулемзина А. Д. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры студентов в целях повышения уровня здоровья //Теоретические и практические аспекты развития современной науки. 2022. С. 307-312.
3. Пархаева О. В., Судакова Ю. Е. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся //Научная идея. 2017. №. 1. С. 83-89.
4. Сухорукова И. Д. и др. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся //Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. 2021. С. 214-219.