

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10224

Аннотация. В статье рассматривается лечебная физическая культура способствующая поддержанию здоровья, здорового образа жизни. Лечебная физическая культура как способ профилактики, реабилитации, лечения. Раскрывается значимость, потребность, необходимость сохранения и укрепления здоровья для полноценной жизнедеятельности. Рассматривается эффективность физической культуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития. Представлены комплексы лечебной физической культуры при остеохондрозе, миопии. Анализируются изменения в организме под влиянием физических нагрузок. В данной статье представлены результаты исследования, выполненного способом анкетирования учащихся разных Высших учебных заведений. Проанализирована полученная информация по данной теме с учетом поставленных целей и задач. Получены результаты, сделаны выводы, даны рекомендации.

Ключевые слова: здоровье, лечебная физическая культура, физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, упражнения, студенты.

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия каждой личности и общества в целом. Сохранение и укрепление потенциала здоровья является потребностью в здоровом стиле жизни, необходимостью для самореализации, самосовершенствования. Уровень здоровья, состояние здоровья определяется не только отсутствием болезней, физических дефектов, наследственностью, экологией, системой здравоохранения, профилактикой вредных привычек, физической активностью, а также особое место занимает образ жизни. Однако не все могут себе позволить регулярно соблюдать правила здорового образа жизни, и при его нарушениях возникают различные хронические заболевания, справиться с которыми призвана лечебная физическая культура [1]. Существование системы здорового образа жизни под угрозой. Жизни студентов свойственна неупорядоченность и хаотичность организации. Это проявляется в несвоевременном приеме пищи, регулярном недосыпании, недостаточном пребывании на свежем воздухе, малой двигательной активности, отсутствие закаливания, выполнение учебных работ во

время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время известно, что влияние характерных черт образа жизни учащихся, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 20-30%, питание – 10-20%, двигательную активность – 13-35%. Сохранение и укрепление здоровья студентов обеспечивают многие черты образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным физическим упражнениям, спорту, а также оздоровительным факторам. К определяющим составляющим здорового образа жизни относятся: организация сна, режим питания, соблюдение норм гигиены, закаливание, исключение вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха. Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. Двигательная активность – это разнообра-

зие движений, выполняемых в процессе жизнедеятельности. Она сугубо индивидуальна, в зависимости от возраста, характера и условий труда, быта и отдыха, привычек и образа жизни. Движение – естественная потребность человека, мощный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности [2].

Лечебная физическая культура – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения [3]. ЛФК способствует поддержанию здоровья, оздоровлению, реабилитации. Нормализует психоэмоциональное состояние, предупреждает осложнения заболеваний и возникновения инвалидности. Повышает устойчивость к факторам внешней среды. ЛФК используется в качестве профилактики и восстановления после болезни или для борьбы с её осложнениями. Основой ЛФК являются физические упражнения и занятия, то есть движения, служащие как раздражитель, стимулирующий развитие и формирование человека. Каждый набор упражнений подразумевает активное участие больного, что отличает ЛФК от других способов лечения, при которых больной остается неактивен. Тренировку следует рассматривать как процесс постоянного и дозированного применения физических упражнений с целью оздоровления организма, улучшения работоспособности органов, нарушенной болезненным процессом, развития, и закрепления моторных навыков и прочих качеств [4].

Основным используемым методом ЛФК является лечебная гимнастика, то есть специально избранные для лечения физические упражнения. Основные средства ЛФК – упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом медицинских особенностей, функционального состояния организма, общей его работоспособности. Обычно для лечения какой-либо конкретной болезни используют несколько разных форм и средств ЛФК. Например, для лечения остеохондроза по-

звоночника назначают ЛФК в форме каждодневной утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий дозированной ходьбы, для обучения корригирующим упражнениям и контроля правильности их исполнения применяются занятия ЛФК 1 раз в неделю.

При шейном остеохондрозе рекомендуют следующий комплекс упражнений:

1. Повороты головы вправо, влево – 3-5 раз.

2. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад – 3-5 раз.

3. Круговые вращения плечами вперед, назад – 4-6 раз.

4. Поднимание, опускание плеч (поочередное, одновременное) – 4-6 раз.

5. Сцепив, руки за головой, выполнять наклон головы вниз, с сопротивлением.

При грудном остеохондрозе рекомендуют:

1. Лежа на спине, поочередно поднимать вверх правую, левую ногу – 3-5 раз.

2. Упражнение «Лодочка» на удержание – 5-8 сек (повторить 5-7 раз).

3. Лежа на спине, обхватив колени, перекаты вперед, назад – 5-8 раз.

4. Упражнение «Коробочка» (лежа на животе, обхватив голеностопы, прогнуться) – 3-5 раз.

5. Лежа на спине, сгибание и разгибание стоп вперед, назад – 3-5 раз.

6. Лежа на спине, одновременно согнуть ноги в коленных суставах и руками потянуться вперед – 3-5 раз.

При функциональных расстройствах нервной системы назначают ЛФК в форме ближнего туризма (санатории), при этом применяют самые различные средства ЛФК: ходьба, плавание, тренажеры. Занятия на тренажерах могут быть и самостоятельной формой проведения ЛФК. Например, упражнения на велотренажере при избыточном весе.

При миопии эффективны следующие упражнения:

1. Закрывать и открывать глаза. При открытии смотреть вдаль 3-5 сек. Повторить 3-4 раза.

2. Взгляд переводить вверх-вниз. Повторить 4-6 раз.

3. Взгляд переводить с ближнего предмета, на дальний. Повторить 4-5 раз.

4. Круговые вращения глазами вправо, влево. Повторить 4-5 раз.

5. Быстро моргать глазами в течение 30-40 секунд.

Важно выполнять упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза, каждый день. Эффективно подключить дыхательные упражнения, упражнения для мышц спины и шеи.

Регулярные физические упражнения повышают адаптационные возможности организма, расширяют возможности важных систем организма, приводят к ускорению окислительно-восстановительных процессов.

Сердечно-сосудистая система. Под влиянием средних физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови.

Дыхательная система. Развиваются грудные мышцы, увеличивается размер легких, происходит развитие капиллярной сети. Как результат - улучшение альвеолярной вентиляции, увеличение насыщенности крови кислородом.

Нервная система. Возвышается подвижность нервных процессов в коре головного мозга и становятся более уравновешенными процессы торможения и возбуждения. В результате этого человек испытывает ощущения удовольствия, положительно влияющие на нервную систему, что, в свою очередь, способствует её укреплению.

Иммунитет. Тренированный организм устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды: перегреванию, охлаждению, инфекциям, колебаниям атмосферного давления[5].

Занятия ЛФК повышают функциональные возможности организма, совершенствуют физические качества, улучшают физическое и психическое состояние, способствуют общеукрепляющему и тонизирующему эффекту, служит методом коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Сознательное отношение к самостоятельным занятиям ЛФК, теоретические знания о своем организме, методи-

ческие умения и навыки, формирование знаний о ценностях физической культуры; использование средств физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования; повышения работоспособности, помогут достичь максимального оздоровительного эффекта.

Для изучения состояния здоровья первокурсников и их знаний о физической культуре, ЛФК среди учащихся 2 университетов: Пермского национального исследовательского политехнического университета (факультет: Историкополитологический) и Пермского государственного аграрно-технологического университета (факультет: Почвоведение, агрохимия, экология и товароведение) было проведено исследование. Методом исследования являлось анкетирование. В исследовании приняло участие 40 человек (ПГАТУ – 24 человека, ПГНИУ – 16 человек). В результате которого выяснилось, что подавляющее большинство респондентов относятся к основной медицинской группе – 82% (33 респондента), подготовительной – 2% (1), освобождены – 16% (6). Большая часть опрошенных студентов редко болеют в течение учебного года (1-3 раза в год) – 57% (23), часто (3 раза/год и более) – 22% (9), не болеют – 20% (8). Большинство студентов периодически практикуют занятия физической культурой во внеурочное время, однако на регулярной основе занимается небольшое количество. Периодически – 55% (22), не практикуют – 35% (14), практикуют регулярно – 10% (4). Не все учащиеся первых курсов проходят ежегодное медицинское обследование, около трети им пренебрегают. Да – 71% (28), нет – 29% (11). Большинство опрошенных не всегда следуют указаниям врачей при назначении им занятий ЛФК, также не соблюдают режимы двигательной активности и питания. Выполняют время от времени – 81% (32), не выполняют – 19% (8). Тем самым затягивают процессы выздоровления, восстановления. Менее половины студентов считают, что ЛФК является средством функциональной терапии и реабилитации – 57% (23), 43% (17) – не осознают значимость лечебной физической культуры, не

согласны с определением. Большинство респондентов – 81% (32) считают, что занятия физической культуры влияют на умственную и физическую работоспособность, наименьшая часть опрошенных ответили отрицательно – 19% (8). Некоторые студенты скептически относятся к занятиям физической культуры. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) чаще соблюдают женщины – 60%, мужчины реже – 40%. Мужчины довольны количеством центров для занятий ЛФК – 70% (28), в то время как среди женщин удовлетворены их количеством меньше половины – 30% (12).

Проанализировав данные, можно сказать, что периодически студенты забывают о своем здоровье, это подтверждается результатами анкетирования. Студенты не осознают важность физической культуры и значимость ЛФК. Из-за пренебрежения своим здоровьем, недостаточной двигательной активности, не формируется полноценное функциональное состояние, появляются болезни, в некоторых случаях, переходящие в хронические формы. Необходимо регулировать общую нагрузку на

организм, постепенно увеличивать интенсивность упражнений. Для каждого вида заболеваний подбирается свой комплекс профилактики, реабилитации, лечения. Важно не только выполнять физические упражнения, но и чувствовать внутреннее состояние организма. Необходим регулярный контроль врачей. Используя возможности ЛФК, можно добиться профилактического эффекта, предупредив заболевание и его прогрессирование, а также полного или частичного выздоровления. Важно правильно подобрать и сочетать разные лечебные методики, исследуя пути повышения здоровья. Для достижения положительного эффекта необходимо регулярно выполнять упражнения на протяжении длительного периода. Движение, двигательная активность обеспечивают здоровье, всестороннее и гармоничное развитие личности, продуктивный стиль жизни, саморазвитие и самосовершенствование. Состояние здоровья является одним из самых важных факторов успешной учебной, трудовой деятельности.

Библиографический список

1. *Всемирная* организация здравоохранения. Устав ВОЗ. Дата обращения 22 ноября 2019.
2. *Баль Л.В.* Формирование здорового образа жизни российских подростков: учеб. пособие. – М.: Владос, 2002.
3. *Епифанов В.А.* Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. – М. Медицина, 1999. – 304 с.
4. *Лечебная физическая культура* / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
5. *Барчуков И.С.* Физическая культура. – М., 2003. – 255 с.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN ENSURING HEALTH AND A HEALTHY LIFESTYLE

O.A. Sbitneva, *Senior Lecturer*

Perm State Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova
(Russia, Perm)

***Abstract.** The article deals with therapeutic physical culture that helps maintain health and a healthy lifestyle. Therapeutic physical culture as a method of prevention, rehabilitation, and treatment. The author reveals the importance, need, and necessity of preserving and strengthening health for full-fledged life activity. The effectiveness of physical culture and sports for comprehensive and harmonious development is considered. Complexes of therapeutic physical culture for osteochondrosis and myopia are presented. Changes in the body under the influence of physical activity are analyzed. In this article, a study was conducted using the method of questioning students of different Higher educational institutions. The received information on this topic is analyzed taking into account the set goals and tasks. Results are obtained, conclusions are made, and recommendations are given.*

***Keywords:** health, therapeutic physical culture, physical culture, physical activity, healthy lifestyle, exercise, students.*