

РОЛЬ И МЕСТО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ И УМСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Д.В. Ильиных, старший преподаватель

О.И. Головин, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-4-1-106-109

Аннотация. Роль лечебной физической культуры очень важна в современной практике физического и умственного воспитания студентов. В статье рассмотрены сущность и задачи лечебной физической культуры, обоснование лечебного применения физических упражнений, методы и формы проведения ЛФК, общие требования проведения и сред-ства ЛФК.

Ключевые слова: физическая культура; физические упражнения; студенты; физиче-ское развитие; лечебная физическая культура.

Уровень заболевания в студенческой обстановке растет. Студенты имеющие хронические заболевания такие, как сер-дечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и зрительного аппарата, освобождаются от занятий по физическо-му воспитанию. Однако оптимальные фи-зические нагрузки для таких студентов мо-гут оказать существенную роль в плане сохранения их здоровья, физической и ум-ственной работоспособности. Одним из наиболее подходящим вариантом физиче-ской нагрузки в рамках учебного процесса может стать такой метод, как лечебная фи-зическая культура (ЛФК).

Существуют некоторые особенности реабилитации этого метода, а именно:

- занятия посещают студенты с различ-ными заболеваниями, что в свою очередь позволит использовать универсальные комплексы, разработанные преподавате-лями ЛФК;

- подавляющее число студентов в шко-лах были освобождены и не имеют прак-тических навыков техники применения того или иного упражнения;

- группы смешанные, юноши и девушки занимаются вместе;

- эмоциональная составляющая, довери-тельные отношения, акцент на успехах студента.

Сущность и задачи лечебной физиче-ской культуры

Лечебная физическая культура – метод лечения, использующий средства физиче-ской культуры с лечебно-профилактической целью для восстано-вления здоровья и трудоспособности орга-низма. Методом лечения и реабилитации является использования в качестве лечеб-ного средства физические упражнения – сильный стимулятор жизненных функций организма, что отличает ЛФК от других методов лечения.

ЛФК – учебно-воспитательный процесс, так как формирует у студентов с хрониче-скими заболеваниями осмысленного от-ношения к занятиям физическими упраж-нениями, к регулированию не только об-щего режима, но и «режима движения».

ЛФК – естественно-биологический ме-тод, в основании которого лежит мышеч-ное движение, одна из главных биологиче-ских функций организма, так как движе-ние активизирует рост, развитие и форми-рование организма, тем самым активизи-руя деятельность жизненно важных орга-нов и систем.

Особенностью ЛФК является дозиро-ванная физическая нагрузка. Различают два вида тренировок: общая и специаль-ная. Общая направлена на укрепление ор-ганизма в целом, где используются раз-

личные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений.

Специальная тренировка направлена на ликвидацию нарушенных функций конкретных систем и органов в связи с заболеванием. Используют различные виды физических упражнений, которые воздействуют на проблемную область или поправляют функциональные расстройства (дыхательная, суставная гимнастика).

Основными задачами физического воспитания студентов, занимающихся в группах ЛФК, являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функционального уровня органов и организма студентов, истощенных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности организма;
- обучение рациональному дыханию;
- изучение основных двигательных навыков и умений;
- воспитание интереса и привычки к самостоятельным физическим упражнениям, и включения их в режим дня.

Обоснование лечебного применения физических упражнений

Современные представления об изменении внутренних органов под воздействием физических упражнений основываются на трудах русских ученых И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского и др.

Существуют следующие основные механизмы лечебного действия физических упражнений: тонизирующее, трофическое, компенсаторное и нормализующее.

Тонизирующее (стимулирующее) заключается в изменении интенсивности биологических процессов под влиянием дозированной физической нагрузки. По итогу улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, улучшается обмен веществ, повышаются защитные реакции организма.

Следует отметить положительную сторону на эмоциональную составляющую занимающихся студентов. Физические упражнения вырабатывают уверенность в своих силах, что в свою очередь отвлекает от болезненных переживаний.

Трофическое действие («трофус» - питание) проявляется в том, что под воздействием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы восстановления в организме. Стимулирование общего обмена веществ создает хороший фон для протекания местных трофических процессов.

Следует особенно отметить трофическое влияние физических упражнений на обменные процессы в сердце. Сердечная мышца со временем укрепляется, а ее сократительная способность увеличивается.

Нормализующее действие заключается в восстановлении функции не только одного органа, а организма в целом.

Средства ЛФК

Выделяют следующие основные средства ЛФК:

- физические упражнения;
- естественные факторы природы;
- двигательный режим;

Для достижения наилучшего эффекта от занятий физическими упражнениями нужно учитывать индивидуальные особенности занимающихся студентов: пол, уровень физической подготовки, состояние здоровья, физическое развитие.

Физические упражнения, применяемые с лечебной целью, делятся на три вида:

- гимнастические;
- спортивно-прикладные;
- игры.

Гимнастические упражнения – сочетание свойственных для человека упражнений, разделенных на элементы. Оказывают влияние на различные системы организма, отдельные группы мышц, суставов, позволяя развивать некоторые двигательные качества: силу, быстроту, координацию, силу.

К спортивно-прикладным упражнениям относятся дозированные: ходьба, бег, лыжные занятия, катание на велосипедах, коньках, прыжки и плавание. Поэтому спортивно-прикладные упражнения проводятся под строгим контролем функционального состояния организма, особенно для сердечно-сосудистой системы (контроль пульса) и для достаточно тренированных студентов. Применение таких упражнений приводит к улучшению кро-

вообращения, дыхания, обмена веществ, развития выносливости и силы мышц, координации движения, улучшения подвижности в суставах.

Игры – развивают эмоциональную составляющую, которая вызывает желание и интерес к таким занятиям. В ЛФК игры используются для развития ловкости, смелости и дисциплинированности.

Игры делятся по нагрузке: игры на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные.

Набор игр достаточно обширен, их применение зависит от спортивного инвентаря и спортивных площадок: футбол, баскетбол, волейбол и др.

Двигательный режим

Выделяют следующие три вида двигательного режима, которые применяют в ЛФК: пастельный, палатный и свободный. Для занятий со студентами применяют свободный режим, так как пастельный и палатный применяют в условиях стационара.

Естественные факторы природы

Для достижения наилучшего результата оздоровительного влияния на организм студентов, физические упражнения сочетают с естественными природными факторами, а именно:

- солнечные и воздушные ванны как методы закаливания;
- частичные и общие обливания, гигиенический душ;

Благодаря закаливанию повышается запас устойчивости организма к вредным факторам окружающей среды.

Солнечное закаливание необходимо начинать постепенно. Облучение солнцем повышает обменные процессы организма, положительно влияет на нервную систему, повышает работоспособность мышц.

Закаливание воздухом – наиболее доступный вид закаливания. Повышает устойчивость к переохлаждениям, простудных заболеваний, улучшает работоспособность дыхания и работу сердечно-сосудистой системы.

Закаливание водой может проходить в различных формах: контрастный душ, купание в открытых водоемах, обтирание. Закаливание водой способствует интен-

сивному кровообращению и притоку крови во внутренние органы.

Методы и формы проведения занятий ЛФК

В ВУЗах занятия ЛФК проводятся групповым методом (12-15 человек) в часы расписания занятий по физической культуре.

Основные формы ЛФК:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- лечебная гимнастика;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- лечебная ходьба;
- массовые формы оздоровительной физической культуры.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится дома в утренние часы, считается хорошим переходом от сна к бодрствованию.

Заниматься нужно в хорошо проветриваемой комнате, летом рекомендуется заниматься на улице. Упражнения должны быть не трудными и задействовать различные группы мышц и органов, время занятия 10-30 минут.

Лечебная гимнастика является основной формой ЛФК. Состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного.

Вводный раздел подготавливает организм к постепенно возрастающей физической нагрузке. Проводятся дыхательные упражнения и не сложные гимнастические упражнения для мелких и средних мышечных групп, и суставов.

В основном разделе используются общеразвивающие и специальные упражнения, влияющие на поврежденный орган или организм в целом. Специальные упражнения подбираются с учетом формы заболевания, общего состояния занимающихся.

Для снятия мышечного напряжения, в конце занятия проводятся дыхательные упражнения и движения, включающие мелкие и средние мышечные группы, и суставы.

Для самостоятельных занятий физическими упражнениями, комплекс упражнений должен быть составлен с учетом заболевания и индивидуальным.

Лечебная ходьба используется для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

К массовым формам оздоровительной физкультуры относятся: спортивные игры, ближний туризм, или спортивные мероприятия.

Общие требования проведения занятий ЛФК

Требуемые условия для проведения полноценного занятия ЛФК – совмещение общего и местного воздействия физических упражнений на организм.

Занимающихся студентов в группе должно быть не менее 12-15 человек.

В группах ЛФК одновременно занимаются студенты с различными формами заболеваний, необходимо знать заболевание каждого студента. Поэтому используется индивидуальный подход с учетом заболевания, возможности организма (физической подготовки). Так же важное значение имеет дозировка физической нагрузки, учитывающая общий объем и интенсивность выполнения упражнений.

Библиографический список

1. Капилевич Л.В., Радаева С.В., Лим М.С. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей. – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.

THE ROLE AND PLACE OF PHYSICAL THERAPY IN THE PHYSICAL AND MENTAL EDUCATION OF STUDENTS

D.V. Ilinykh, *Senior Lecturer*

O.I. Golovin, *Senior Lecturer*

Perm State Agro-Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

Abstract. *The role of physical therapy is very important in the modern practice of physical and mental education of students. The article deals with the essence and tasks of therapeutic physical culture, substantiation of the therapeutic use of physical exercises, methods and forms of exercise therapy, general requirements for conducting exercise therapy and means of exercise therapy.*

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