

**Шиндина В.А.,**  
**студент**  
**3 курс, стоматологический факультет**  
**Оренбургский государственный медицинский университет**  
**Россия, г. Оренбург**

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***Аннотация:** Процесс обучения в институтах не выделяет способности возмещать недостаток работы, направленной на совершенствование и сбережение физиологической формы и самочувствия у обучающихся, имеющих невысокую степень физиологического становления,отяжелевшую приобретенными болезнями, собственно что создает условия для поиска современных, структурированных форм дисциплины «Физическая культура». Учебные занятия физиологической культурой с веществами целебной физиологической культуры делают базисную базу для закрепления самочувствия обучающихся.*

***Annotation:** The process of studying at institutes does not allocate the ability to compensate for the lack of work aimed at improving and preserving the physiological form and well-being of students with a low degree of physiological development, burdened with acquired diseases, which in fact creates conditions for the search for modern, structured forms of the discipline "Physical Education". Training sessions of physiological culture with substances of healing physiological culture make the basis for strengthening the well-being of students.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, обучающиеся, оздоровительные прогулки, здоровье, физическое развитие.*

***Key words:** therapeutic physical culture, students, recreational walks, health, physical development.*

Лечебная физическая культура — это самостоятельная медицинская дисциплина, которая использует средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством являются физические упражнения — стимулятор жизненных функций организма.

ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение студентами соответствующих физических упражнений. В процессе занятий студент приобретает навыки в использовании физических упражнений — с лечебными и профилактическими целями.

Студенты ВУЗов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделяются на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, например – хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах. Комплектование групп осуществляет врач. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции.

Группы формируются по заболеваемости:

1. Студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем;
2. Студенты с травмами (заболеваниями) опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы;
3. Студенты, имеющие отклонения со стороны слуха или зрения;
4. Студенты, имеющие отклонения со стороны центральной нервной системы (неврозы и пр.).

Перед руководителями специальных медицинских групп студентов стоят следующие задачи:

1. улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни;
2. повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам;
3. снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;
4. воспитание устойчивой потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Программа занятий лечебной физкультурой строится так, чтобы принести пользу учащемуся. Преподаватель выступает не только как тренер, но и как врач. Обычно лечебную физкультуру назначают на время, например, на три недели. Это считается реабилитационным периодом. Далее студента переводят в специальную медицинскую группу. На самом деле любые физические упражнения можно считать лечебными, если правильно их выполнять и получать от этого удовольствие.

Отличительной особенностью занятий лечебной физкультурой является периодический контроль над здоровьем студентов. Процедура обследования обычно проходит два раза в год в начале каждого семестра. На осмотре измеряется рост, вес учащегося, давление, объем отдельных частей тела, жизненная емкость легких и многое другое. Результаты измерений фиксируются в специальной тетради. Обычно физкультурой занимаются до четвертого курса, под конец выстраивается карта прогресса или регресса здоровья студента. Кроме этого, раз в год студенты проходят специальные психологические тесты, необходимые для определения эмоционального состояния.

Основными средствами ЛФК, используемыми в вузе, являются:

1. физические упражнения;
2. естественные факторы природы;
3. двигательный режим.

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

Физические упражнения, применяемые с лечебной целью, делятся на гимнастические, спортивно-прикладные и игры. Гимнастические упражнения – сочетание естественных для человека движений, разделенных на элементы. Оказывают влияние не только на различные системы организма в целом, но и на отдельные группы мышц, суставы, позволяя развить некоторые двигательные качества: силу, быстроту, координацию, ловкость.

Спортивно-прикладные упражнения. Использование этого вида упражнений должно проводиться под строгим контролем функционального состояния организма, особенно сердечно-сосудистой системы (контроль пульса, артериального давления) и для достаточно тренированных студентов. К спортивно-прикладным упражнениям относятся дозированные: ходьба, бег, прыжки, гребля, плавание, катание на велосипеде, коньках, лыжах и др. Применение таких упражнений способствует восстановлению поврежденного органа и организма в целом, воспитывает у больных сознательное отношение к занятиям ЛФК и уверенность в своих силах.

Дозированные игры. Проведение всех видов игр осуществляется при врачебно-педагогическом контроле на этапе выздоровления. В ЛФК игры применяются для воспитания решительности, сообразительности, ловкости, смелости, дисциплинированности. Кроме того, они обладают высокой эмоциональностью, которая стимулирует функции всех основных систем организма, вызывает энтузиазм и интерес к таким занятиям. Набор игр достаточно велик, их использование зависит от наличия оборудования и

площади зала. Настольный теннис, бадминтон, элементы футбола, баскетбола – варианты, приемлемые для использования в вузе.

### **Библиографический список:**

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017.-216с.
2. Лечебная физическая культура. Справочник. — М.: Медицина, 1988.-210с.
3. Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. — М.: Сова, АСТ, 2007.-300с.