

*Федосова Л.П.,
старший преподаватель кафедры
«Физического воспитания»
Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина
Россия, г. Краснодар*

*Касьянов Г.,
студент 1 курса, факультета «Юридический»
Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина
Россия, г. Краснодар*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛФК)

***Аннотация:** Лечебная физическая культура рассматривается как один из наиболее значимых методов восстановительной медицины, основанный на дозированном и целенаправленном использовании физических упражнений. В современных условиях ее значение возрастает на фоне увеличения распространенности хронических неинфекционных заболеваний, гиподинамии и функциональных нарушений различного происхождения. Цель статьи состоит в анализе сущности лечебной физической культуры, ее физиологических механизмов, принципов назначения и современных направлений развития. Показано, что грамотно подобранные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, повышению функциональных резервов организма, снижению выраженности болевого синдрома, восстановлению двигательной активности и улучшению качества жизни. Особое внимание уделено доказательным данным о применении физических упражнений при хронической боли, сердечно-сосудистой*

патологии и неврологических нарушениях. Отмечено, что эффективность лечебной физической культуры определяется индивидуализацией программы, постепенностью, регулярностью и медицинским контролем. Сделан вывод о том, что лечебная физическая культура сохраняет статус одного из базовых и наиболее физиологичных методов комплексной терапии и реабилитации.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, физические упражнения, дозированная нагрузка, восстановительная медицина, функциональное состояние.

Abstract: *Therapeutic physical culture is considered one of the most important methods of restorative medicine based on the dosed and purposeful use of physical exercises. In modern conditions, its relevance is growing due to the increasing prevalence of chronic noncommunicable diseases, physical inactivity, and functional impairments of various origins. The aim of the article is to analyze the essence of therapeutic physical culture, its physiological mechanisms, prescribing principles, and current development trends. It has been shown that properly selected physical loads improve blood circulation, increase the functional reserves of the body, reduce pain intensity, restore motor activity, and improve quality of life. Special attention is paid to evidence-based data on the use of exercise in chronic pain, cardiovascular pathology, and neurological disorders. It is emphasized that the effectiveness of therapeutic physical culture depends on individualized programs, gradual progression, regularity, and medical supervision. The conclusion is made that therapeutic physical culture remains one of the basic and most physiological methods of complex therapy and rehabilitation.*

Keywords: *therapeutic physical culture, rehabilitation, physical exercises, dosed load, restorative medicine, functional state.*

Лечебная физическая культура занимает особое место в системе восстановительной медицины, поскольку сочетает в себе профилактическое, лечебное и реабилитационное воздействие.[1, с. 8] В отличие от обычной

двигательной активности, она строится на основе клинически обоснованного подбора упражнений, учета функционального состояния организма и постепенного увеличения нагрузки. В современных условиях интерес к этому направлению особенно высок, так как физическая неактивность остается одним из ключевых факторов риска развития и прогрессирования хронических заболеваний.[2, с. 14]

Сущность лечебной физической культуры заключается в использовании движения как естественного биологического стимула, способного активировать компенсаторные и адаптационные механизмы организма. Под влиянием дозированной физической нагрузки улучшаются кровообращение, тканевой обмен, вентиляция легких, трофика мышц и связочно-суставного аппарата, а также повышается общая работоспособность.[3, с. 11] Именно поэтому ЛФК применяется не только как вспомогательный, но и как самостоятельный метод терапии в составе комплексного лечения. Физиологическое действие физических упражнений является многокомпонентным.[4, с. 22] Во-первых, они способствуют улучшению микроциркуляции и обменных процессов. Во-вторых, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышая их адаптационные возможности. В-третьих, оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему, нормализуя процессы возбуждения и торможения, улучшая координацию движений и формируя более устойчивые двигательные навыки. Кроме того, физическая активность влияет на психоэмоциональное состояние, снижает уровень тревожности и повышает субъективное ощущение контроля над заболеванием.[5, с. 67]

Особое значение ЛФК имеет при хроническом болевом синдроме. Современные обзоры показывают, что упражнения способны уменьшать выраженность боли и функциональных ограничений, особенно при неспецифической боли в пояснице. При этом наиболее устойчивый эффект достигается не за счет интенсивности как таковой, а за счет регулярности,

постепенности и правильного подбора режима нагрузки. Важным является и то, что физические упражнения помогают уменьшить страх движения, который часто усиливает боль и снижает уровень повседневной активности.

В кардиологической практике лечебная физическая культура является обязательной частью реабилитации. Современные научные рекомендации подчеркивают необходимость включения аэробных и силовых упражнений, а также регулярной оценки функционального состояния человека. Физическая реабилитация способствует повышению толерантности к нагрузке, улучшению переносимости повседневной активности и снижению риска повторных осложнений. Таким образом, ЛФК в этой сфере выполняет не вспомогательную, а стратегически важную функцию вторичной профилактики.[6, с. 43]

Не менее значимы упражнения и в неврологической реабилитации. При двигательных нарушениях, последствиях сосудистых и других поражений нервной системы лечебная физическая культура помогает восстановить координацию, мышечную силу, равновесие и способность к самостоятельному передвижению. При этом программа должна подбираться особенно тщательно, поскольку в подобных случаях даже небольшое превышение допустимой нагрузки может привести к переутомлению и снижению эффективности занятий.[7, с. 56]

Основными принципами назначения лечебной физической культуры являются индивидуализация, регулярность, постепенность, адекватность нагрузки и постоянный контроль реакции организма. Универсальных комплексов не существует: одна и та же физическая нагрузка может быть полезной для одного человека и чрезмерной для другого. Поэтому при планировании программы необходимо учитывать диагноз, стадию заболевания, возраст, уровень тренированности, сопутствующие состояния и текущий функциональный резерв. В реальной клинической практике это

требует тесного взаимодействия между оценкой состояния и корректировкой нагрузки.[8, с. 25]

Современные тенденции развития ЛФК связаны с расширением телереабилитации и использованием цифровых технологий. Дистанционные форматы позволяют сопровождать выполнение упражнений, отслеживать динамику состояния и поддерживать регулярность занятий. Это особенно важно в хронических состояниях, где решающим фактором успеха становится не разовая процедура, а длительное и систематическое воздействие. Вместе с тем цифровые инструменты не отменяют необходимости клинического наблюдения и профессиональной оценки переносимости программы.[9, с. 56]

Таким образом, лечебная физическая культура представляет собой научно обоснованный и физиологически оправданный метод восстановления нарушенных функций организма. Ее значение определяется не только способностью уменьшать симптомы, но и влиянием на адаптацию, самостоятельность и качество жизни. Наиболее важным условием успешного применения ЛФК остается грамотное дозирование нагрузки, индивидуальный подход и последовательное увеличение двигательной активности. В этом заключается ее устойчивое место в современной восстановительной медицине.[10, с. 3]

Использованные источники:

World Health Organization. Physical activity [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity> (дата обращения: 09.05.2026).

2. World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity [Электронный ресурс]. 25 июня 2024. — URL: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (дата обращения: 09.05.2026).

3. The Best Exercise Modality and Dose for Reducing Pain in Adults With Low Back Pain: A Systematic Review With Model-Based Bayesian Network Meta-analysis [Электронный ресурс] // Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. — 2024. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38457134/> (дата обращения: 09.05.2026).
4. Benefits and harms of exercise therapy and leisure-time physical activity for low back pain: umbrella review [Электронный ресурс] // Sports Medicine. — 2025. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S209525462500016X> (дата обращения: 09.05.2026).
5. Core Components of Cardiac Rehabilitation Programs: 2024 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association and the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation [Электронный ресурс] // Circulation. — 2024. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39315436/> (дата обращения: 09.05.2026).
6. Exercise-based cardiac rehabilitation for patients with coronary heart disease: a systematic review and evidence mapping study [Электронный ресурс] // European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine. — 2024. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38345568/> (дата обращения: 09.05.2026).
7. A Clinical Guide for Assessment and Prescription of Exercise and Physical Activity in Cardiac Rehabilitation [Электронный ресурс]. — 2023. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37516652/> (дата обращения: 09.05.2026).
8. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс]. — URL: <https://repository.rudn.ru/ru/records/monograph/record/96843/> (дата обращения: 09.05.2026).
9. Physical Therapy [Электронный ресурс]. — Volume 104, Issue 2. — Oxford Academic, 2024. — URL: <https://academic.oup.com/ptj/issue/104/2> (дата обращения: 09.05.2026).

10. Physical Activity in Neurological Disorders: A Narrative Review
[Электронный ресурс] // European Journal of Therapeutics. — 2023. — URL:
<https://eurjther.com/index.php/home/article/view/344> (дата обращения:
09.05.2026).