

УДК 615.825:378.011.3-052

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ВУЗА

Казуров М. А.

Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»

ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет

архитектуры и строительства

Россия, г. Пенза

Аннотация: данная статья посвящена особенностям использования лечебной физической культуры в жизни молодого человек - студента. Отражен ряд принципов применения ЛФК как в учебном процессе, так и в самостоятельных занятиях. Уделено внимание системам и направлениям лечебной физической культуры.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, профилактический метод, регулярность занятий, специализированная гимнастика, дозирование нагрузок.

MEDICAL PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A UNIVERSITY STUDENT

Kazurov M. A.

Senior Lecturer of the Department "Physical Education"

FGBO IN Penza State University architecture and construction

Russia, Penza

Annotation: this article is devoted to the features of the use of therapeutic physical culture in the life of a young man - a student. Reflected a number of principles of application of exercise therapy in the learning process and self-study. Attention is paid to systems and areas of therapeutic physical training.

Key words: therapeutic physical culture, preventive method, regularity of classes, specialized gymnastics, dosing of loads.

В настоящее время проблема со здоровьем волнует каждого второго человека на планете. Предшествующими сигналами этой проблемы может быть разные факторы. Застой мышц, неправильный распорядок дня, ленивый образ жизни или получение определенных травм несущие за собой последствия. Если же вовремя не обратить на это внимание, то появляются серьезные последствия для человека. Самым профилактическим методом считается среди медицинских работников, спортсменов и тренеров метод ЛФК, а именно лечебной физкультуры. Ведь именно состояние здоровья человека, физиологический и духовный баланс зависит напрямую от того как активно живет человек в любом его возрасте.[1] Начнем с того, что именно является активным образом жизни - это одно из приоритетных направлений жизни и становления личности в современном обществе. Если более подробно разбираться то здесь же следует учитывать различные факторы, такие как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста организма, а так же само становление и развитие организма человека, в целом. Сама форма такой активности зависит от физических достижений самого молодого человека, в первую очередь физического состояния организма, возраста и пола.

Неотъемлемая часть упражнений, а именно тренировок, приводит к становлению человека, не только к развитию его телесной (физической) формы, но и развитию мыслительных процессов. Тенденции современного общества и мира в сторону развития физической культуры изменяется в сторону увеличения количества времени потраченных на самостоятельные занятия и соответственно меняется темп жизни людей. Именно поэтому есть определенные требования, которые советуют врачи ЛФК, квалифицированные тренеры, в том, что нужно поддерживаться определенных требуемых норм, а именно:

- регулярность занятий, т.е систематичность;
- протяженность, т.е длительность;
- определенного дозировании нагрузок.

Важно не забывать про индивидуальные характеристики каждого занимающегося. Важнейшим фактором, влияющим на здоровое состояние организма выступают стандартные приемы физической культуры и спорта, чаще всего эту роль выполняет ЛФК. Лечебная физкультура чаще всего применяется при всевозможных отклонениях в самочувствии студентов, и именно поэтому она и используется в учебном процессе и является наиболее распространённым приемом функционального лечения и реабилитации.[2]

Лечебная физкультура (ЛФК) — система определенного специалистом лечения, применяющая средства физической культуры с восстановительной - профилактической с направленностью, для улучшения самочувствия и повышения трудоспособности, временно освобожденных студентов, предотвращение последствий ухудшения здоровья впоследствии занятий физической культурой и спортом. Значимость лечебной физической культуры в учебном процессе не ограничивается только профилактикой, но и является воспитательным процессом. На разных стадиях выявления заболевания такими занятиями, возможно, предупредить такие случаи заболевания как:

- приостановка осложнений, вызванных длительным течением заболевания;
- уменьшение риска анатомических и функциональных нарушений.

Одним из основных методов воздействия ЛФК на организм человека остается физические упражнения, как и в любом виде спорта. Начиная от самых простых игровых, прикладных заканчивая самыми сложными гимнастическими. Данные упражнения применяются в процессе реабилитации и восстановления студента во время учебных занятий так и самостоятельно по предписанию лечащего врача. Данные упражнения помогают не только намного быстрее

восстановить ограниченные физические возможности студента, но и восстановить его психологическое состояние вызванное болезнью.

В настоящее время существуют две системы лечебной физкультуры:

-утренняя гимнастика, которая делается в первой половине дня перед началом учебы. Такая гимнастика укрепляет сердечно сосудистую, дыхательную систему, стимулирует развитие выносливости, заметно улучшает обмен веществ и т.д, В среднем длительность такой гимнастики не должна превышать более 20-30 минут. Такой подход к выполнению упражнений врачи советуют всем без исключения.

- специализированная гимнастика, – которая еще более направленно действует на организм, укрепляя его и решая определенные задачи по преодолению течения и последствий болезни человека. Такие занятия обычно проводятся в группах студентов, под руководством преподавателя с участием врача ЛФК. Такие занятия в ВУЗах проводятся в рамках учебного занятия и направлены на выполнение различных комплексов упражнений составленных специалистами в области ЛФК. [3]

В системе проведения ЛФК различаются несколько различных направлений:

-индивидуальные (самостоятельные) занятия студентов по составленному совместно с преподавателем и утвержденному врачом плану. Это, как правило, утренняя зарядка, прогулка, работа в тренажерном зале и т. д.

-групповые занятия (теоретические) как и практические где студент сам непосредственно участвует в создании комплекса нужных ему упражнений, которые он будет выполнять самостоятельно домашних условиях для закрепления своего результата.

-групповые занятия (практические) где студент под руководством преподавателя занимается выполнением тех комплексов упражнений, которые

недоступны ему в домашних условиях ввиду отсутствия необходимых условий (тренажеров, гимнастических стенок, ограниченного пространства).

Важно учитывать, что такие самостоятельные занятия нужно проводить ежедневно, студент должен понять, что это требуется в первую очередь ему самому и задача преподавателя добиться понимания этого вопроса студентами. Существуют определенные требования к самостоятельным занятиям:

- Регулярность использования. Требуется неоднократно заниматься определенным комплексом, только в этом случае можно достигнуть определённой задачи;
- Индивидуальность. В самом начале комплекс подбирается с учетом особенностей организма и состояния, пола и возраста человека;
- Многофункциональностью. Систематическая вариация меняющихся, чередующийся упражнений;
- Умеренное воздействие;
- обязательное выделение время для отдыха;
- Комплексность воздействия.

В настоящее время специалисты выделяют 10 основных типов лечебной профилактики: ходьба, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, плавание, туризм, терренкур, трудотерапия, спортивные игры, гидрокинезотерапия и механотерапия. Применяемые средства воздействия по данным комплексам: это физические упражнения, физические упражнения в воде, восхождения, ходьба, плавание и занятия на специальных тренажерах [4]

Такой вид лечения и реабилитации студентов назначаться при заболеваниях опорно-двигательной системы, травмах, в том числе и спортивных, проблемы с осанкой, заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, беременности.

Однако не стоит утверждать, что лечебная физкультура назначается только больным людям. Ее профилактическое и восстановительное воздействие также

очень эффективно и именно поэтому ЛФК часто назначают здоровым людям в качестве профилактики.

Занимаясь любым видом спортивной деятельности, начиная от легкой пробежки и заканчивая силовыми физическими упражнениями, каждая личность сама активно принимает самостоятельный шаг в поддержание и повышению своего организма в работоспособности, что благоприятно сказывается на духовном и моральном состоянии человека. Но все выше сказанное не будет комплексно оказывать нужный действующий эффект, если занятия лечебной физкультурой будут нерегулярными в жизни молодого человека.

Библиографический список:

1. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов». М.: ВЛАДОС, 1998- 608с. с.14-15
2. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура». - Москва, 1987. – 528 с. с.125-126
3. Толкачев Б.С. «Физкультура против недуга».-М.: Физкульт. И спорт, 1980. - 104 с. с.39-41
4. Энциклопедия здоровья. / Под ред. В. И. Белова. – М.: 1993. с. 58-60

Оригинальность 95%