

Двоеглазов А.К.

3 курс, факультет «Математика и информационные технологии»

Ст. преподаватель Шейко Г.А.

*Стерлитамакский филиал Башкирский государственный
университет*

Россия, Стерлитамак

Dvoeglazov A.K.

3 course, faculty of Mathematics and Information Technology

Senior Teacher Sheiko G.A.

Sterlitamak Branch of Bashkir State University

Russia, Sterlitamak

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: данная статья посвящена развитию и влиянию физической лечебной культуры в образовательном процессе вуза, в частности влияющая на состояние здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровье, лечение, спорт, жизнь, физическая культура, студенчество, активный образ жизни.

VALUE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE LIVES OF STUDENTS

Annotation: this article is devoted to the development and influence of physical therapeutic culture in the educational process of the University, in particular affecting the health of students.

Key words: sport health, treatment, sports, life, physical culture, students, active lifestyle.

В жизни человека спорт играет неоспоримо огромную роль. К физическим упражнениям необходимо приучать себя с детства, т. к. на

сегодня проблемой современного человека является состояние его здоровья. Человеческое здоровье испытывается многими пагубными влияниями, например, экология, питание. Поэтому человеку необходимо следить за своим здоровьем для того, чтобы совершенствоваться в жизни. Ведь здоровый образ жизни не только сохраняет его физическое состояние, но и развивает и упрочняет его дисциплинированность.

Физическая культура в каждом ВУЗе Российской Федерации является обязательной дисциплиной. В наше время делается все, чтобы студенты высших учебных заведений как можно больше занимались укреплением своего здоровья, потому что высокий уровень здоровья — это дорога к конкурентоспособности и востребованности на рынке труда. Отсюда следует, что здоровье, в системе ценностей, должно быть на первом месте после образования. Задачей по совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров является одной из главных задач, так как кроме профессионального уровня, состояние здоровья следует рассматривать как один из важных показателей.

Определяя группу здоровья для физических занятий, некоторые студенты попадают в более низкую медицинскую группу. Численность студентов, относящиеся по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, каждый год растет [2].

Такие студенты представляет особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, условиями труда и жизни. Студенты наиболее подвержены комплексу факторов, которые вызывают напряжение психических и физиологических состояний, а также риска возникновения заболеваний [3].

В комплексе, эти факторы устанавливаются медико-социальными приоритетами для того, чтобы осуществлять профилактику болезней и укрепить здоровье студентов, а также сформировать здоровый образ жизни.

Также стоит отметить, что число студентов, направляемых в специальные медицинские группы для занятий физкультурой, постоянно растет. Поэтому эти группы используют обширный спектр средств и методов с лечебным и профилактическим воздействием для того, чтобы как можно быстрее восстановить здоровье и трудоспособность студента.

Итак, на сегодняшний день, укрепление здоровья студентов и профилактика заболеваний с последующим формированием здорового образа жизни, представляются важными задачами, решаемыми при помощи лечебной физической культуры (ЛФК). Но стоит заметить, что средства и методы ЛФК пока еще не являются полноценной составной частью физической культуры в спец группах.

Методами лечения ЛФК относятся:

- метод профилактики
- метод медицинской реабилитации.

Эти методы характеризуются лечебной гимнастикой, включающие методически разработанные физические упражнения. ЛФК имеет следующие виды: общая и специальные тренировки. Общая тренировка укрепляет и восстанавливает организм в целом, а специальные тренировки выполняются в лечебных заведениях для лечения определенных органов или систем в комплексе. Специальные тренировки избирательно воздействуют на разные части организма. Так, например, упражнения для тела (туловища) имеют общеукрепляющие физиологические воздействия на организм. Также эти физические упражнения способны решить проблемы с позвоночником, укрепить мышцы и мн.др. Поэтому можно сделать вывод, что для одного человека эти упражнения общеразвивающие, а для другого – специальные [3].

Государство должно решать задачи по внедрению средств и методов в занятиях со специальными медицинскими группами. Потому что

регламентированная медицинскими показаниями физическая активность играет важную роль в коррекции физического состояния человека в целом.

Наиболее характерной особенностью метода ЛФК является использование физических упражнений, которые влияют на все структуры организма и избирательно влияют на его разные функции. Регулярные физические тренировки стимулируют, тренируют и приспособливают весь организм студентов к возрастающим физическим нагрузкам. В итоге занятия ЛФК приводят к функциональной адаптации занимающегося. В данном случае ЛФК можно рассматривать как метод функциональной терапии.

Гимнастика ЛФК функционально делится на принципы [3]:

- анатомический,
- степень активности.

Анатомический принцип упражнений ЛФК является гимнастикой для конкретных мышечных групп (мышцы ног, рук, шеи, спины и др.)

Степень активности разделяется на активную и пассивную. Упражнения в процессе активной ЛФК выполняются вполне самостоятельно самим больным. При выполнении упражнений с нарушенными двигательными функциями человека используется пассивная лечебная физкультура.

Для быстрого достижения поставленных результатов в ЛФК используются определенные упражнения восстанавливающие функции разных частей организма (физические упражнения в положении стоя, сидя, лежа выполняются для укрепления мышц спины). Успешно пройденный курс ЛФК, помогает адаптироваться к повышенным нагрузкам и корректирует нарушения, вызванные тем или иным заболеванием [2].

Рассмотрим положительное влияние ЛФК на организм:

- восстанавливаются основные нервные процессы;

- при возросших тормозных процессах возбудимость повышается, а при выраженных патологических раздражителях развиваются тормозные процессы.

Физические лечебные тренировки стимулируют и влияют на обмен веществ, эндокринных желез, которые при помощи выделяемых ими гормонов влияют на нервную систему, помогают регулировать все функции организма в целом. Занятия физическими упражнениями с регулярностью повышают устойчивость организма к разным заболеваниям [4].

Занятия ЛФК играют большую роль в здоровье студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, помогая им улучшить состояние своего здоровья, воспитывая у них осознанность к применению физических упражнений, гигиенических навыков, правильное отношение к закаливанию, а это, в свою очередь, помогает повысить успеваемость, работоспособность, качество уровня жизни, потому что здоровье, в современном мире, является основой благополучия человека!

Список литературы:

1. Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи — М.: Литтерра, 2007. — 57 с.
2. Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. — СПб: СПбГУИТМО, 2008. — 96 с.
3. Жданова Л.А., Шевельев В.Ю. Образ жизни и здоровье студентов// Материалы Всероссийской научной конференции (Москва, 21—23 ноября 1995 г.). М., 1995. — 65 с.
4. Алиев М.Н., Аксенов В.П. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Тула, 1999. — 189 с.