**ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**THE IMPORTANCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS**

**Ледовская Наталия Константиновна**

Студентка 2 курса группы СП2Л

Факультет психологии и дефектологии

Ставропольский государственный педагогический университет

г. Ставрополь, Россия

**Кульчицкий Владимир Емельянович**

Доцент

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

Ставропольский государственный педагогический университет

г. Ставрополь, Россия

Аннотация. Данная работа определяет проблемы физического здоровья студента, которые появляются в условиях обучения, и определяет пути их решения посредством занятия лечебной физической культурой.

Abstract. This work defines the problems of student's physical health that appear in the learning environment and determines the ways to solve them through the use of therapeutic physical culture.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, индивидуальные особенности, лечебная физическая культура

Keywords: physical culture, health, students, individual characteristics, remedial physical culture

Студенческая жизнь – самый прекрасный период в жизни, но если взглянуть немного глубже, то можно обнаружить много факторов, которые делают это утверждение не таким привлекательным.

Организм человека в студенческие годы продолжает формироваться и, как отмечается специалистами, заканчивает свой процесс формирования только в 19 лет (у девушек) и в 21 год (у юношей).

Как правило, этот период жизни приходится на начало обучения в высшем учебном заведении. Учитывая психологические факторы, можно сказать, что в этот период жизни молодой организм переживает немало стресса: смена обстановки, изменение режима дня, большая физическая и умственная нагрузка на организм. В связи с этим здоровье и организм студента начинает деформироваться.

В век компьютеризации большое количество информации, необходимой для обучения, студенты ищут в интернете. По данным сайта «Газета.ru» студенты в возрасте 17-21 года проводят за компьютером и в интернете примерно 7 часов в день. Такие тезисы позволяют сформулировать первую гипотезу: студенты вынуждены проводить много времени за компьютером, что способствует ухудшению зрения и нарушению осанки.

В России 90% высших учебных заведениях образовательный процесс проходит в традиционно-очном формате. Студенты посещают аудитории с занятиями, проводя в среднем 7 - 8 часов в сутки в сидячем положении. После окончания учебного дня студенты идут на встречи с друзьями, в кино или другим способом организуют свой досуг.

Если рассматривать с физиологической точки зрения эту ситуацию, можно выдвинуть следующую, вторую гипотезу исследования: студенты, находясь продолжительное время в сидячем положении и расслабленном состоянии на занятиях, провоцируют образование тромбов и разрывов сосудов. Правильное питание является одним из составляющих здорового образа жизни.

Важное значение в поддержании физического и физиологического здоровья имеет физическая культура человека.

«Физическая культура – это обязательная дисциплина в каждом среднем или высшем образовательном учреждении, поскольку состояние здоровья студентов является одним из базовых показателей их обучения. В связи с этим важной задачей для подготовки высококвалифицированных кадров будет поддержание и укрепления здоровья, а также повышение работоспособности учащихся».

Поступая в вуз, не все студенты обладают сильной физической подготовкой и имеют уже некоторые заболевания. Учитывая эти факты, студентов распределяют на группы: специальные физические группы и группы лечебной физической культуры.

По мнению В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко, под лечебной физической культурой понимается следующее: «совокупность различных методов и средств физической культуры, использующихся с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения осложнений заболевания».

Тренировки лечебной физической культуры в научной литературе интегрируют на общие и специальные, которые отличаются преследуемой целью.

Так, если общие тренировки ЛФК выполняются для оздоровления и укрепления физического состояния посредством общеукрепляющих упражнений, то специальные тренировки включают в себя специальные упражнения, индивидуализированные под конкретный организм, или орган.

Для применения лечебной физической культуры в образовательном процессе, необходимо учитывать ряд условий, которые позволяют повысить уровень результативности планируемых тренировок.

Лечебная физическая культура является синтезом определенных методов и средств физической культуры. Следовательно, для составления программы тренировок лечебной физической культуры, необходимо определять некоторые параметры:

• Анатомические показатели организма;

• Определенный характер мышечных сокращений;

• Степень активности тренировок;

• Гендерная отнесенность;

• Возрастные особенности;

• Наличие или отсутствие хронических заболеваний;

• Уровень физического воспитания.

Анатомические показатели организма играют одну из главных роль при выборе и составлении программы тренировок. Особенности пищеварительной, дыхательной и нервной системы обеспечивают безопасность при выполнении программы тренировок.

Характер мышечных сокращений различают динамический и статистический. Постоянный мониторинг измерения и фиксации данных помогает вовремя выявить ошибки в выполнении и обеспечить планомерное увеличение мышечных нагрузок, что является обязательным условием для выполнения физических тренировок.

Различают активные и пассивные тренировки. При активных тренировках происходит постоянное увеличение нагрузки, пассивных – наоборот.

По физиологическому признаку следуют различать тренировки для девушек и для юношей, это обосновывается различием физических возможностей, биологических особенностей.

При наличии хронических заболеваний выполнение системы тренировок ЛФК может только усугубить состояние здоровья. Одним из важных параметров выполнения упражнений является физическое воспитание.

«Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях».

Помимо определенных параметров составления программы тренировок, следует рассмотреть некоторые методы, определенные исследователями данной сферы:

1. «Метод коррекции. Коррекция может быть активной и пассивной, общей специальной».

2. «Метод дозированных восхождений (терренкур) – ходьба по пересеченной холмистой местности».

3. «Метод аутогенной тренировки (система самовнушений при расслаблении мышц всего тела)».

4. «Метод музыкального сопровождения занятий».

5. «Метод, учитывающий режимы движений: активный режим, щадящий режим и покой, постельный, полупостельный, свободный. Также могут применяться методы: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий».

Изучая ЛФК, исследователи определяют изучение измерений, происходящих под воздействием тренировок, важной частью, так как есть возможность вовремя скорректировать процесс тренировок, что способствует продуктивности лечебной физической культуры.

Анализируя вышесказанное, студенты во время обучения подвержены определенным физиологическим изменениям, связанным с неправильным образом жизни: вопрос питания, сидячий образ жизни, ухудшение зрения.

Данные проблемы могут быть решены посредством включения ЛФК в обязательную образовательную программу физической культуры в высшем учебном заведении. Что способствует предотвращению или корректировке физического здоровья студентов.

Для планового системного поддержания физического состояния или необходимой его корректировки следует разрабатывать индивидуальные тренировки для каждого студента по перечисленным параметрам и в соответствии с планируемым результатом.

Положительный результат ЛФК можно наблюдать только в том случае, если будет соблюден определенный комплекс методов и средств физической культуры. «Формирование у студентов понимания значимости и необходимости физических упражнений необходимо для сокращения роста заболеваний, а также служит фактором для появления ответственности у молодежи за собственное здоровье».

**Литература**

1. Акатова А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. – Пермь : ПГГПУ, 2015. – 102 с.

2. Волков В. Ю. Физическая культура : учебное пособие для подготовки к экзаменам / В. Ю. Волков, В. И. Загоруйко. – СПб. : Питер, 2004. – 24 с.

3. Герасюкова М. Чуть меньше сна: сколько времени россияне сидят в интернете [Электронный ресурс] // Газета.ru. URL: https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we\_are\_social.shtml (дата обращения: 27.11.2020). Наука-2020 № 8(44) 2020 204/205

4. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов / Е. Ю. Дьякова, [и др.] // Вестник Томского государственного университета. - 2011. - № 352. -С. 173-175.

5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура / Е. В. Епифанов. – Москва : «ГЭОТАР-Медиа», 2006. – 255 с.

6. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник/ под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. – 448 с.