

*Дворкин В.М., кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема того, что на сегодняшний день общий уровень физической подготовленности студентов является низким. Кроме того, существует достаточно большая доля обучающихся, которая по состоянию здоровья освобождена от занятий физической культурой либо допущены к занятиям с ограничениями. Выявлены основные группы заболеваний, определены формы, средства и методы лечебной физической культуры в соответствии с особенностями заболеваний, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.*

***Ключевые слова:** студенческая молодежь, здоровый образ жизни, лечебная физическая культура.*

***Annotation:** in the article the problem of the fact that today the general level of physical readiness of students is low is considered. In addition, there is a fairly large proportion of students who, for health reasons, are exempt from physical education or are allowed to work with restrictions. The main groups of diseases are identified, the forms, means and methods of therapeutic physical training are determined in accordance with the specific features of the diseases, the age and the level of preparedness of the practitioners.*

***Key words:** student youth, healthy lifestyle, therapeutic physical culture.*

На современном этапе проблема сохранения здоровья является одной из важных задач нашей жизни. Негативное влияние на здоровье людей оказывают многие факторы: загрязнение атмосферы и окружающей среды, вредные привычки, нарушение сна, отдыха и питания, большое количество стрессовых ситуаций. Все эти факторы наносят непоправимый вред здоровью и оказывают разрушающее действие на все жизненно важные системы организма человека.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным Всемирной организации здравоохранения он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % – условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Без оптимального уровня двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым. Двигательная активность как самый естественный и сильный раздражитель, способствующий изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности [3].

Проблема сохранения здоровья для учащейся молодежи также остается актуальной. Тому свидетельствуют неутешительные цифры, приводимые различными учеными страны. Так, в среднем по России 65,0% студентов имеют хронические заболевания.

На фоне того, что на сегодняшний день общий уровень физической подготовленности студентов является низким существует достаточно большая доля учащихся, которая по состоянию здоровья освобождена от занятий физической культурой либо допущены к занятиям с ограничениями.

Данной категории студентов рекомендована лечебная физическая культура (ЛФК).

Под лечебной физической культурой понимается применение средств физической культуры к больному человеку с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения последствий патологического процесса [2].

Проведение же занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» без учета особенностей заболеваемости может нанести еще больший вред здоровью. Поэтому изучение данной проблемы позволит, в какой-то мере, решить главную задачу ЛФК – полноценное восстановление здоровья и содействие в восстановлении трудоспособности.

Список заболеваний, по которому студенты освобождаются от занятий физической культурой в полном объеме и зачисляются в специальные медицинские группы весьма обширный.

Поэтому на основе аналитических данных были выявлены заболевания, наиболее часто встречающиеся у студенческой молодежи, и объединены в следующие группы:

- болезни системы кровообращения;
- травмы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани;
- болезни органов пищеварения;
- болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ;
- болезни нервной системы.

Обсуждая заявленную тему, следует отметить еще одну проблему в рассматриваемой области.

Студенты, имея какое-либо заболевание, с «удовольствием» приносят справку от врача, и преподаватель в индивидуальном порядке заменяет посещение практических занятий теоретической работой, например, написание реферата. И только наиболее сознательные студенты посещают практические

занятия, выполняя различные упражнения в щадящем режиме с учетом своего заболевания [1].

Данную проблему на наш взгляд можно решить путем разработки нормативного правового документа, регламентирующего организацию работы специальных медицинских групп с учетом имеющегося опыта ведущих вузов в данной области.

Выявив основные группы заболеваний, мы определили формы, средства и методы ЛФК в соответствии с особенностями заболеваний, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся. Рекомендовали комплексы физических упражнений, которые необходимо выполнять не только на плановых занятиях по физической культуре, но и самостоятельно в форме тренировок и утренней гигиенической гимнастики.

При составлении программ тренировок из рекомендованных упражнений следует отметить, что положительный эффект достигается только в результате регулярных занятий физическими упражнениями в соответствии с принципами физического воспитания.

Необходимо помнить, что освобождает студентов от занятий по дисциплине «Физическая культура» в полном объеме и определяет в специальную медицинскую группу только врач.

Со студентами, занимающимися самостоятельно, преподаватели кафедр физической культуры образовательных организаций периодически должны проводить консультации по содержанию и методике занятий.

Только систематические занятия физической культурой и спортом, поддержка спортивно-массовых мероприятий способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в молодежной среде.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Дворкин В.М. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-

воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции (12 марта 2016 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России. – 2016. – С. 232-237.

2. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Елифанов. – М.: ГЭОТАР-МЕД. – 2002. – 558 с.

3. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе: Учебное пособие / Е.Г. Сайкина. – СПб: Утро. – 2005. – 170 с.