

Вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры

Воронова Екатерина Константиновна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье анализируется важность таких отраслей физической культуры, как спортивная медицина и ЛФК. Рассматриваются способы и результаты воздействия на организм человека, методы нагрузок: активные, пассивные и психостимулирующие. Выделяются и описываются характерные особенности влияния на личность.

Ключевые слова. Физическое воспитание, вузы, ЛФК, студенты, реабилитация, здоровье.

Questions of sports medicine and therapeutic physical culture

Voronova Ekaterina Konstantinovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article raises the problem of preventive therapeutic measures to maintain physical health and improve it; the factor of indifference of modern youth, ways of introducing physical therapy in higher educational institutions of the Russian Federation. Here is an introductory information about the occurrence of therapeutic physical exertion during Antiquity. In addition, the article has certain data on the diseases of schoolchildren.

Keywords: Physical education, universities, physical therapy, students, rehabilitation, health.

Актуальность работы состоит в том, что у многих студентов отмечается низкий уровень развития выносливости, скорости, силы, гибкости и ловкости. Серьезные отклонения в состоянии здоровья и слабая физическая подготовленность требуют углубленной разработки современных методик и форм организации занятий по физическому воспитанию.

Постановка проблемы. С самого начала любая профессиональная деятельность требует от человека определенных наклонностей, необходимых физических и психических способностей. Профессиональная деятельность сводится не только к сумме знаний и навыков в определенной области, но и предполагает наличие физического здоровья. В мире существует очень популярная последние десятилетия тенденция, содержание которой, прежде всего, заключается в стремлении развивать, охранять и укреплять

человеческое здоровье. Этому способствует профилактический характер современной медицины, широкая сеть лечебно-профилактических учреждений. Особое место в системе здравоохранения принадлежит физической культуре и спорту, а, следовательно, и физическому воспитанию.

Физическое воспитание – это прежде всего часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, кроме того, это еще и социально-педагогический процесс. У физической культуры нет четко определенной области действия, она предназначена для всестороннего развития человеческого тела и духа. Если Здравоохранение борется с последствиями негативных процессов, то физическая культура пытается предупредить их, способствует их избеганию. То есть главная цель физической культуры состоит в профилактике.

Целью исследования является изучение и анализ проблемы внедрения физического воспитания в ВУЗах, поощрение молодежи к развитию культуры тела, ознакомление с историей возникновения ЛФК.

Метод исследования- теоретический анализ специальной литературы.

Современные научные исследования демонстрируют, что организация работы с больными и ослабленными студентами в учебных заведениях пока серьезно отстает от требований времени. Также возникает вопрос со стороны педагогическо-воспитательного комплекса, который заключается в проблеме низкого уровня проинформированности некоторых преподавателей физического воспитания, которые не всегда обладают достаточной степенью необходимого уровня знаний об особенностях организации и методики деятельности специальных учебных групп. Высокий темп и ритм жизни, модернизация учебного процесса, информационные перегрузки требуют слишком много от организма школьников и студентов. Длительное влияние этих факторов способствует возникновению функциональных расстройств, которые с течением времени приводят к формированию стойкой патологии. У многих первокурсников и выпускников средних школ имеются зрительные нарушения, костная, нервно-психическая, сердечно-сосудистая и другие виды патологий. Наблюдается количественный рост функциональных расстройств, острой и хронической соматической заболеваемости, а также синдрома дезадаптации. Но прежде всего проблема заключается в безразличии студентов и их родителей к собственному состоянию здоровья. Как мы видим, возникает вопрос преодоления инертности, застойности и консерватизма. В специальной спортивно-педагогической и медицинской литературе наблюдается ярко выраженный интерес многих исследователей к проблеме здравоохранения детей, учащихся и студентов. Особое внимание привлекают труды, касающиеся исследований физического здоровья и методик реабилитации при наличии определенных отклонений.

Проблема сколиотических болезней, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата возникает в трудах О.В. Пешкова, Е.Н. Мятыха, Е.В.Бисмак [6].

В последнее время в сфере медицины все больше утверждается реабилитационное направление, целью которого является поэтапное и восстановительное лечение заболеваний и повреждений. Понятие «реабилитация» впервые было официально применено к больным туберкулезом. В 1946 г. в Вашингтоне был проведен конгресс по реабилитации таких больных. В широкую практику здравоохранения и социального обеспечения термин «реабилитация» внедрен относительно недавно [1]. Лечебная физическая культура взяла свое начало еще в далекой Античности. Физические нагрузки, направленные на улучшение общего самочувствия и более быстрого излечения, особенно ценились на Востоке. В Древнем Китае древнейшим письменным источником считалась одна из книг «Кунг-Фу», появление которой датировано примерно 6 в. до н. Здесь подробно описаны начальные основы гимнастики, излагаются обоснование лечебного воздействия движений, большое внимание уделяется дыхательным упражнениям и массажу.

Китайцы применяли физические упражнения при болезнях органов дыхания и кровообращения, при некоторых хирургических заболеваниях и особенно при вывихах, переломах, искривлениях позвоночника. В древнем Китае существовали даже специальные гимнастические школы, в которых лечебная гимнастика и массаж не только изучались, но и практически применялись на больных. Директор такой школы носил высокое звание "небесного врача" [3]. Древняя Греция и Рим, известные на весь мир высоким развитием медицины, считали лечебные физические нагрузки неотъемлемой составляющей здоровья всего общества.

Известными пропагандистами двигательной активности были философы-мыслители Платон и Аристотель; и самый известный греческий врач золотых времен Афин – Гиппократ [3]. Времена менялись, мир увидел расцвет и упадок величественных античных цивилизаций, стал свидетелем темных лет Средневековья, ставшего тяжелым испытанием для населения Европы. Мир видел все яркое великолепие эпохи Возрождения, мог наблюдать за первыми шагами индустриализации. XXI век. Радикальные изменения охватили все отрасли. Это время излома традиционного, время поиска новых взглядов и ценностей, это мир постмодерна... Но как бы кардинально не менялось общество, фактор здоровья остается актуальным всегда. Начало нового тысячелетия было обусловлено появлением множества возможностей, улучшением уровня жизни. Но, как и тысячи лет назад возникает проблема слабого здоровья, необходимости совершенствования оздоровительных методик, поиска новых путей. Учеными была замечена не самая положительная тенденция по всему миру – ухудшение состояния здоровья населения планеты.

Главным фактором является глобальная экологическая катастрофа. Новые поколения живут во времена стремительных изменений, требующих решительных действий, значительного внимания и концентрации, определенных профилактических мер. На современном этапе развития общества одной из актуальных проблем является поиск действующих

факторов оздоровительного воздействия на школьников и студентов. Тревожные тенденции увеличения контингента в специальных медицинских группах свидетельствуют не только о проблематичности их дальнейшего всестороннего развития, но и о возможных перспективах роста молодежи с пониженной трудоспособностью и даже ранней инвалидностью [5]. По результатам исследований Министерства здравоохранения Российской Федерации значительно ухудшилось состояние здоровья младшего школьного возраста. Физические и психические показатели обучающихся в гимназиях, лицеях, колледжах в 1,5 раза ниже, чем у детей общеобразовательных школ. Это в целом дети, которые учатся по усложненным программам, находятся в стрессовых условиях, в состоянии постоянного напряжения. У учащихся школ в два раза чаще наблюдается повышенное артериальное давление, у большей части из них отмечена повышенная невротизация [4]. Будущие студенты приходят в ВУЗы с ослабленным иммунитетом, слабым зрением и проч.

Исходя из этого, очень важна позиция активного внедрения лечебной физкультуры в высшие учебные заведения. В идеале это должна быть отдельная дисциплина, преподаватель которой будет обладать необходимыми знаниями и навыками в области медицины. Главная цель оздоровительной физкультуры – это прежде всего восстановление пониженного уровня здоровья путем предотвращения прогрессирования существующего заболевания, замещения утраченных функций и возвращения работоспособности средствами физической культуры с использованием целебных природных факторов [2].

Наиболее характерной особенностью метода ЛФК является использование строго дозированных физических упражнений. Их применение в ЛФК нуждается в активном участии больного в лечебном процессе. Очень важно определить, какая именно степень активности рекомендуется тому или иному больному, учитывая характер заболевания, степень функциональных расстройств, общее состояние пациента и приспособленность к физическим нагрузкам [2]. То есть, чтобы иметь возможность провести правильную диагностику у преподавателя такой дисциплины должно быть медицинское образование или по меньшей мере возможность консультации врача.

Характерной особенностью метода ЛФК является также то, что он не только оздоравливает и укрепляет весь организм больного, но играет и воспитательную роль. Важным фактором является преодоление безразличия студенчества к собственному телу. Эффективность будет достигнута тогда, когда человек осознает существующую проблему и решительно настроится на преодоление определенной проблемы путем терапевтических нагрузок. Очень важно понимать тот факт, что, как и любой труд, это нелегко. Следует развивать самодисциплину и работать над поддержкой мотивации.

Выводы. Подытоживая, важно отметить, что очень правильная идея внедрения ЛФК как отдельной дисциплины, кроме того в расписании каждого студента всегда должны существовать определенные времена физического воспитания с целью улучшения самочувствия и положительного влияния на умственную деятельность. Для достижения успехов в профессиональной

сфере рекомендуется комбинировать виды физической и интеллектуальной деятельности.

Библиографический список

1. Бурханов А.И., Хорошева Т.А. Лечебная физическая культура. М., 2015.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник. М.: Медицина 1999. 304 с.
3. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. Спортивная медицина: практикум. Томск, 2009.
4. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК// Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2003. № 3. С.5-7.
5. Кузин В. В., Лаптев А. П. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности. М.: РГАФК, 1999. 31 с.
6. Пешкова О.В. и др. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. пособие. М.: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. 126 с.