

*Матюхин Константин Эдуардович*

студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО

«Российский экономический университет

им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ**

*Аннотация:* в статье описаны основные вопросы, касаемые главных проблем анализа физической культуры как способа реабилитации при поврежденной конечности. Физическая культура помимо развития спортивных навыков у учащихся и культурного понимания значения спорта в жизни человека может также способствовать оздоровлению и реабилитации. В данной статье рассмотрены основные принципы и методики физической культуры, которые могут служить способом реабилитации учащихся после получения травм.

*Ключевые слова:* физическая культура, реабилитация, травмы, методики, поврежденные конечности, функционирование, оздоровительная спортивная деятельность.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Лечебная физическая культура – это отрасль, в первую очередь связанная с восстановлением нарушений, функциональных способностей, качества жизни и двигательного потенциала, а также профилактикой обострений и осложнений заболевания [3, 10].

Отличительной особенностью лечебной физкультуры по сравнению с другими методами оздоровления, лечения и реабилитации является то, что в ней используются физические упражнения в качестве основного лечебного средства, применяемого в соответствии с целями лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической подготовленности. Этот метод использует есте-

ственное врожденное качество человека – физическую активность, которая является основным стимулятором роста и развития [4, 8, 9].

С помощью физиотерапевтического лечения можно ускорить процессы восстановления пациентов, а в некоторых случаях свести к минимуму последствия инвалидности и даже полностью предотвратить ее развитие. Прогресс и стремительное развитие лечебной физической культуры сделали ее основным компонентом регенеративной медицины, которая, в свою очередь, играет важную роль в спортивной медицине и физическом воспитании.

В России понятия «физическая культура» и «лечебная физическая культура» тесно связаны с вопросами физического воспитания и здравоохранения [6, 11].

В настоящее время, врачи и инструкторы ЛФК в госпиталях и центрах реабилитации эффективно восстанавливают нарушенные функции у участников СВО, получивших ранения. Для них разработаны оригинальные приборы для кинезиотерапии, используются активные упражнения для поврежденных конечностей и коррекции осанки, применяются массаж и самомассаж, проводится аппаратная физиотерапия и электрофорез, парафинотерапия, грязелечение и лечение минеральными водами, присутствуют обязательные занятия по восстановлению физических качеств и военно-прикладных навыков [1, 2, 7].

Для большинства пострадавших характерно снижение жизненного тонуса из-за снижения физической активности в условиях постельного режима. При этом поток проприоцептивных раздражителей резко сокращается, что приводит к снижению лабильности нервной системы на всех ее уровнях, интенсивности протекания вегетативных процессов и мышечного тонуса. При длительном постельном режиме, особенно в сочетании с иммобилизацией, происходит нарушение функций вегетативной и соматической нервной систем. Травмы и недостаток физической активности вызывают значительные функциональные нарушения, атрофию мышц.

При выполнении соответствующих физических упражнений наблюдается значительное повышение функциональной активности внутренних органов. Это

связано с активизацией обмена веществ, нейрогуморальных механизмов регуляции желез внутренней секреции и организма в целом.

Так, при выполнении мышечной работы выделяются гормоны, которые оказывают стимулирующее действие на сердечно-сосудистую систему. В результате наблюдается повышение сбалансированности и подвижности процессов возбуждения и торможения, улучшение активности двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного анализаторов, необходимых для скорейшего выздоровления [5].

*Заключение.* Лечебная физкультура как компонент физической реабилитации используется при лечении различных заболеваний в неврологии, кардиологии, пульмонологии, травматологии, ортопедии, стоматологии, педиатрии. Кроме того, установлено, что, занимаясь физическими упражнениями, сам пациент активно участвует в процессе выздоровления, что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу.

Многочисленные данные свидетельствуют о высокой эффективности этого направления лечения и реабилитации. Правильное и своевременное применение лечебной физкультуры ускоряет выздоровление, помогает восстановить нарушенную трудоспособность и вернуться к нормальной жизни. Являясь одним из важнейших элементов современного комплексного лечения, лечебная физкультура воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом.

### *Список литературы*

1. Александров С.Г. Потенциал казачьей этнопедагогике в формировании физической культуры личности студенчества Кубани / С.Г. Александров // Инновации и современные технологии в кооперативном секторе экономики: Чаяновские чтения. – М.: РУК, 2014. – С. 639–643. EDN UAVUMV
2. Александров С.Г. Нормализация нервно-психических состояний студентов с использованием потенциала физической культуры и спорта / С.Г. Александров, Е.С. Гусева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №58. – С. 14–22. EDN GZUPFO

3. Александров С.Г. Об организации реабилитации студентов, перенёсших коронавирусную инфекцию, средствами физической культуры / С.Г. Александров, А.В. Колесник, А.Д. Потапова [и др.] // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №58. – С. 23–33. EDN AIBVRJ

4. Александров С.Г., Колмыков Д.А. Об олимпийском образовании в физическом воспитании студентов вузов / С.Г. Александров, Д.А. Колмыков // Актуальные вопросы современных научных исследований: теория и практика: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 31–36. EDN IAKKXQ

5. Александров С.Г., Проскурякова И.П. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8. EDN DANUDZ

6. Александров С.Г. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза / С.Г. Александров, А.С. Соловьева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №59. – С. 24–34. EDN CXTISP

7. Александров С.Г. К вопросу о факторах неправильной осанки у студентов вузов и подходах к её коррекции / С.Г. Александров, Д.И. Сушко // Современные научные исследования: исторический опыт и инновации: сборник материалов XVII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 144–149. EDN VOYMHND

8. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149. EDN JLQSIN

9. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: сборник научных трудов VI Международ-

ной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203. EDN OZWLRX

10. Павлов В.А. Лечебная физкультура в российских вузах: актуальные данные и тенденции совершенствования / В.А. Павлов, С.Г. Александров // Вестник Челябинского государственного университета: Образование и здравоохранение. – 2022. – №4 (20). – С. 17–23. DOI 10.24411/2409-4102-2022-10403. EDN DDANZN

11. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова, С.Г. Александров // Горизонты науки: сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 89–93. – EDN KLXGNE