

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Абдуллаева Мавжуда Хабибуллаевна

преподаватель кафедры узбекского языка и иностранных языков
Ферганского медицинского института общественного здоровья

В связи с приоритетными направлениями государственной политики, ориентированной на укрепление здоровья населения Узбекистана и формирование здорового образа жизни, а также внедрения в жизнь Указа Президента Узбекистана «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» значительно возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях [1]. С этой целью во всех образовательных учреждениях страны необходимо создавать условия, способствующие сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов, учитывать их индивидуальные способности и состояние здоровья.

Проблема здоровья человека действительно остается актуальной на протяжении всей истории и в настоящее время, когда современные условия жизни оказывают существенное влияние на физическую активность и образ жизни людей всех возрастных групп. Проблема укрепления здоровья молодежи действительно стоит на переднем плане в современном обществе, учитывая значительный процент молодежи в структуре населения и актуальность вопросов здоровья и образа жизни. Множество факторов, таких как окружающая среда, генетика, национальная принадлежность, место проживания и другие, влияют на состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи.

Ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студентов в последние десятилетия вызвано различными причинами, среди которых существенное влияние оказывают плохая экология, недостаток физической активности, неправильный образ жизни и санитарно-гигиенические проблемы [2]. Система здравоохранения, ориентированная в большей степени на лечение болезней, иногда оказывается неэффективной в решении проблем профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Усиление роли профилактики, формирования здорового образа жизни и организации эффективной системы поддержания здоровья становится все более важным в современном обществе. Развитие практических мероприятий, направленных на повышение физической активности, духовного и психологического благополучия, а также поддержки здорового образа жизни, становится ключевым в задачах сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Сокращение физической активности, особенно у молодежи, приводит к снижению физического развития, ухудшению здоровья и общему уровню физической подготовки. Факторы, такие как сидячий образ жизни, недостаток движения, увеличение времени, проведенного за экранами устройств, влияют на общее здоровье и физическую форму молодых людей.

Физические упражнения с целью лечения и профилактики применялись в глубокой древности, за 2 тыс. лет до нашей эры в Китае, Индии. В Древнем Риме и Древней Греции физические упражнения и массаж были неотъемлемыми в быту, военном деле, при лечении. Гиппократ (460-370 гг. до н. э.) описал применение физических упражнений и массажа при болезнях сердца, легких, нарушениях обмена веществ и др. Ибн-Сина

(Авиценна, 980-1037) осветил в своих трудах методику применения физических упражнений для больных и здоровых, подразделяя нагрузки на малые и большие, сильные и слабые, быстрые и медленные [2].

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни современного человека. Они способствуют воспитанию социально-активной молодежи, развитию моторики и интеллектуальных способностей, а также сохранению и укреплению здоровья. Занятия физической культурой и спортом не только способствуют поддержанию физического здоровья, но также формированию культуры здорового образа жизни, в котором важное место занимает регулярная физическая активность. Проведение физических упражнений и занятий спортом предоставляет значительные оздоровительные, воспитательные и образовательные возможности для всех возрастных групп. Поэтому поощрение физической активности и поддержка спортивных мероприятий имеет важное значение для поддержания и укрепления здоровья и общего благополучия общества.

Применение средств лечебной физической культуры (ЛФК) позволяет решить разнообразные задачи восстановления и укрепления здоровья студентов, повысить их интерес к спортивным занятиям [3]. Мотивация к занятиям физической культурой поможет сформировать навыки целевого использования соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, а также эффективной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Действительно, история спортивной медицины связана с древними временами, когда люди начали осознавать важность физической активности для здоровья и благополучия. Убеждение в том, что спорт необходим для жизни, было укоренено во время античности и древности, когда физическая активность играла ключевую роль в жизни людей.

Постепенно возникла наука спортивной медицины, которая стала заниматься изучением влияния физических упражнений, спорта и активной жизненной позиции на состояние здоровья людей. Спортивная медицина собрала в себе необходимые знания, рекомендации и методики диагностики для улучшения физической подготовки, реабилитации после травм и заболеваний, а также общего здоровья народа.

Лечебная физическая культура (ЛФК) имеет ряд выгодных аспектов. Во-первых, оно способствует восстановлению физической активности и общего благополучия студентов с нарушениями здоровья. Это помогает не только улучшить их физическое состояние, но и повысить уровень самооценки и уверенности [5].

Другим важным аспектом является увеличение интереса студентов к занятиям в специальных медицинских группах. Здесь студенты получают индивидуализированный подход к занятиям, что стимулирует их к более активному участию и достижению поставленных целей. Мотивация к занятиям физической культурой способствует не только улучшению физического состояния, но и формированию здорового образа жизни и привычек, которые будут полезны для будущей профессиональной деятельности студентов.

Создание специальных медицинских групп для занятий физической культурой с студентами с нарушениями здоровья является целесообразным и дает возможность достичь ряда важных целей, помогая студентам улучшить свое физическое и психологическое состояние, а также стимулируя их к активной и полноценной учебной и

профессиональной деятельности. Лечебная физическая культура (ЛФК) поистине играет важную роль не только в профилактике и лечении, но и в воспитании здорового образа жизни и гигиенических навыков у молодежи. Применение ЛФК учит молодых людей ответственному отношению к физической активности, формирует знания о гигиене, пропагандирует правильный подход к закаливанию организма и оказывает целый комплекс положительных воздействий на улучшение общего состояния здоровья.

Одной из ключевых особенностей ЛФК является использование физических упражнений, которые активизируют все структуры организма и направлены на позитивное воздействие на различные функции организма. Регулярное и дозированное выполнение упражнений стимулирует, тренирует и приспособливает различные системы организма к физическим нагрузкам, способствуя адаптации и повышению функциональной активности.

Таким образом, ЛФК не только помогает в восстановлении и улучшении здоровья, но также представляет собой мощный инструмент в воспитании ограниченной молодежи. Ее многостороннее воздействие на организм и развитие положительных привычек и навыков создает основу для долгосрочного здоровья и благополучия человека.

В нашем мире много людей, страдающих от различных заболеваний и проходящих реабилитацию после долгого лечения. Точные цифры зависят от конкретных статистических данных и исследований в различных странах.

Лечебная физкультура и спортивная медицина играют важную роль в процессе восстановления здоровья и реабилитации пациентов. Упражнения, тренировки и спортивные занятия могут значительно улучшить физическое и психологическое состояние людей, помочь им преодолеть трудности и вернуться к полноценной жизни.

Многие истории свидетельствуют о том, как спортивная медицина спасает жизни и помогает людям пройти сложный путь восстановления после болезни или травмы. Эффективное лечение, реабилитация и поддержка специалистов в области спортивной медицины играют важную роль в восстановлении здоровья и качества жизни пациентов. Понятие лечебной физической культуры (ЛФК) отражает занятия физическими упражнениями с целью восстановления и улучшения здоровья, восстановления двигательных функций и эффективной реабилитации после травм или болезней. Эти упражнения проводятся под прямым наблюдением и руководством квалифицированного медицинского специалиста, обычно врача или реабилитолога.

Целью лечебной физической культуры является восстановление физического здоровья, восстановление функций опорно-двигательного аппарата, улучшение общего самочувствия и повышение качества жизни пациента. Упражнения ЛФК могут быть направлены на укрепление мышц, улучшение гибкости и координации движений, увеличение выносливости и развитие общей физической формы.

Важным аспектом ЛФК является индивидуальный подход к каждому пациенту, учитывая его состояние здоровья, характер травмы или заболевания, а также специфические потребности и цели восстановления. Упражнения ЛФК подбираются с учетом индивидуальных особенностей и могут быть изменены с течением времени в зависимости от прогресса восстановления. Лечебная физическая культура играет важную роль в комплексном подходе к лечению и реабилитации пациентов, способствуя их быстрому восстановлению, улучшению качества жизни и достижению оптимальных результатов в процессе восстановления здоровья.

Сегодня спортивная медицина играет важную роль в сопровождении спортсменов, реабилитации пациентов, а также в поддержании общественного здоровья и предупреждении заболеваний. Ее методы и подходы являются неотъемлемой частью современной медицины и спортивной практики.

Создание специальных медицинских групп для занятий физической культурой с студентами с нарушениями здоровья является целесообразным и дает возможность достичь ряда важных целей, помогая студентам улучшить свое физическое и психологическое состояние, а также стимулируя их к активной и полноценной учебной и профессиональной деятельности.

Важно осознавать значение лечебной физкультуры, спортивной медицины и активного образа жизни, для поддержания здоровья и благополучия людей. Поддержка и доступ к таким методам лечения и реабилитации играют важную роль в обеспечении жизненного качества и благополучия всех людей.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Указ Президента Республики Узбекистан, О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан от 24.01.2020 г. № УП-5924
2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учебно-метод. пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. — М. : Советский спорт, 2001. 272 с.
3. Бубновский С. М. Природа разумного тела. Все о позвоночнике и суставах / С. М. Бубновский. - М. : Эксмо, 2012. - 510 с.
4. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. 2-е изд., - М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. - 608 с.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : пособие по ЛФК / В. А. Епифанов. - М. : Просвещение, 2011. -139 с.
6. Ильина С. А., Мостовая Т. Н. Лечебная физическая культура как средство решения здоровьесберегающих задач студентов специальных медицинских групп // Наука-2020. 2018. №7 (23). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-resheniya-zdoroviesberegayuschih-zadach-studentov-spetsialnyh-meditsinskih-grupp> (дата обращения: 06.02.2025).