

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА: ПУТЬ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ
ОРГАНИЗМА****Бунина Виктория Алексеевна**

студент, Финансово-экономический колледж Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ), РФ, г. Ростов-на-Дону

Сухорутченко Ева Алексеевна

студент, Финансово-экономический колледж Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ), РФ, г. Ростов-на-Дону

Тихоненко Екатерина Александровна

студент, Финансово-экономический колледж Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ), РФ, г. Ростов-на-Дону

Доля Дмитрий Сергеевич

научный руководитель, Финансово-экономический колледж Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ), РФ, г. Ростов-на-Дону

Лечебная физкультура играет важную роль в профилактике и реабилитации заболеваний, особенно в условиях современного образа жизни, который часто приводит к сидячему образу жизни и недостатку двигательной активности. Введение в лечебную физкультуру включает изучение основных принципов и методов лечебной физической культуры, а также целей и задач этой области здравоохранения. Эта часть также охватывает историю развития лечебной физкультуры, ключевые этапы ее развития и влияние на современные программы реабилитации и профилактики.

Первые упоминания о применении физических упражнений для лечения болезней встречаются в древних медицинских трактатах Китая, Индии и Греции. Гиппократ, известный древнегреческий врач, уже в V веке до нашей эры использовал физические упражнения для лечения различных заболеваний.

В средние века интерес к лечебной физкультуре несколько угас, но в эпоху Возрождения ее значение вновь возросло. Леонардо да Винчи, изучая анатомию человека, подчеркивал важность движения для поддержания здоровья.

В XIX веке развитие физиологии и биомеханики позволило поставить лечебную физкультуру на научную основу. В России основоположником ЛФК считается профессор Владимир Михайлович Мошков, который в 1880 году впервые применил систему физических упражнений для лечения больных с различными заболеваниями.

Лечебная физкультура – это обучение ходьбе после приобретенной травмы, аэробика для развития дыхательной системы, а также разработка и развитие моторных способностей

Лечебная физкультура, как и любой другой вид физкультуры, выполняет функцию воспитания. Может воспитать справедливое и достаточно осмысленное отношение к физическим упражнениям, приучить к достаточным гигиеничным навыкам, а также укрепить организм. С помощью уроков лечебной физкультурой у людей поднимается коэффициент

выносливости, силы и координации.

Многообразные мероприятия, направленные на оздоровления и поднятие уровня спортивных навыков призваны для привлечение молодого поколения к ежедневным или еженедельным занятиям спортом, а это, впоследствии, будет улучшать их здоровье. Все это можно условно разделить на две группы: Подвижный отдых. Это краткосрочные периоды занятия некоторыми физическими упражнениями для того, чтобы улучшить состояние всего организма в целом и повысить его работоспособность. Физическая тренировка. Это система специально организованных физических упражнений, которая в свою очередь направлена на достижение определенного значения физического состояния организма, по сути, цель – это укрепление здоровья.

Подводя итоги, нужно сказать, что ЛФК достаточно полезное занятие не только для тех, кому оно нужно по медицинским рекомендациям, но и для простого человека в его обыденной жизни.

Список литературы:

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат. IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Шуя, 2022. – С. 166–167
2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.
3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова. – Наукосфера, 2022. – №3-1. – С. 122–125.
4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по мат. учеб.-метод. конф. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.
5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. мат. III Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конференции. – 2021. – С. 215–218.