

УДК 37.037

**Полухина Олеся Дмитриевна**

студент бакалавриата  
Академия права и управления Федеральной  
службы исполнения наказания  
Рязань, Россия  
poluhina\_od@mail.ru

**Olesya D. Polukhina**

Bachelor  
Academy of Law and Management  
of the Federal Penitentiary Service  
Ryazan, Russia

**Пожималин Вячеслав Николаевич**

Доцент кафедры физической подготовки  
и спорта  
Академия права и управления Федеральной  
службы исполнения наказания  
Рязань, Россия  
pozhimalin68@mail.ru

**Vyacheslav N. Pozhalin**

Associate Professor of the Department  
of Physical Training and Sports  
Academy of Law and Management  
of the Federal Penitentiary Service  
Ryazan, Russia

**КИНЕЗИОТЕРАПИЯ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ  
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО СТУДЕНТОМ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**KINESIOTHERAPY AND RECOMMENDED  
PHYSICAL EDUCATION AFTER A  
STUDENT'S ILLNESS**

**Аннотация**

В статье обсуждается актуальная проблема использования кинезиотерапии и рекомендуемых средств физической культуры для восстановления студентов после перенесенного заболевания. Рассматривается влияние физических упражнений на процесс реабилитации. Показаны методы реабилитации и восстановительной тренировки. В результате исследования были выявлены позитивные изменения в состоянии здоровья студентов, основанные на комплексном подходе к восстановлению с использованием кинезиотерапии и физической культуры.

**Ключевые слова:**

кинезиотерапия, заболевание, физическая культура, восстановление

**Abstract**

This article discusses the actual problem of using kinesiotherapy and recommended means of physical education for the recovery of students after a disease. The influence of physical exercises on the rehabilitation process is considered. The methods of rehabilitation and restorative training are shown. As a result of the study, positive changes in the state of health of students were revealed, based on an integrated approach to recovery using kinesiotherapy and physical education.

**Keywords:**

kinesiotherapy, disease, physical education, recovery

В современном мире здоровье студентов играет ключевую роль в их успехе и общем благополучии. После перенесенного заболевания особенно важно обеспечить правильное восстановление организма, чтобы вернуться к активной учебной и социальной деятельности. Кинезиотерапия, как эффективный метод физической реабилитации, и рекомендуемые средства физической культуры становятся незаменимыми союзниками в этом процессе.

Среди студентов можно выделить несколько основных заболеваний, которые чаще всего встречаются:

1. Патология органа зрения: заболевания глаз часто встречаются у студентов из-за продолжительного времени, проведенного за компьютером или книгами во время обучения.

2. Нейроциркуляторная дистония: это заболевание, связанное с нарушениями работы сердечно-сосудистой и нервной системы, также часто диагностируется у студентов.

3. Хирургические заболевания: к ним относятся различные патологии, которые требуют хирургического вмешательства, их структура заболеваемости среди студентов может быть разнообразной.

4. Респираторные заболевания: инфекции дыхательных путей, грипп и простуда могут быть распространенными среди студентов из-за близкого контакта в учебных заведениях [1].

Эти заболевания могут оказывать влияние на состояние здоровья и успешность обучения студентов. Точные статистические данные по заболеваемости и их распределению среди студентов могут варьироваться в зависимости от исследования и показателей здоровья студенческой молодежи.

Оптимальный выбор тренировок, сочетание с правильным питанием и сном, а также индивидуальные рекомендации специалистов – все это формирует комплексный подход к восстановлению, способствуя быстрому и эффективному выздоровлению студента.

Физические нагрузки, адекватно подобранные по типу и интенсивности, способствуют активации обменных процессов в организме, улучшают кровоснабжение и общее самочувствие. Правильно организованные физические упражнения помогают ускорить процесс восстановления, восстановить мышечный тонус, улучшить подвижность суставов и вернуть энергию [2].

Методы лечебной физической культуры индивидуально подбираются специалистом в зависимости от состояния здоровья студента, его возможностей и целей восстановления.

Существует несколько методов лечебной физической культуры, которые могут быть применены в рамках комплексного лечения:

1. Лечебная гимнастика: это основной метод ЛФК, который включает специально разработанные упражнения для укрепления мышц, улучшения осанки, увеличения подвижности суставов и коррекции деформаций.

2. Массаж: массаж в сочетании с упражнениями может улучшить кровообращение, снять мышечное напряжение, улучшить тонус мышц и способствовать общему расслаблению организма.

3. Лечебный плавательный тренинг: водные процедуры в бассейне в сочетании с упражнениями способствуют укреплению мышц, улучшению дыхания и сердечно-сосудистой системы.

4. ЛФК при помощи средств аппаратной реабилитации: использование специализированных тренажеров и аппаратов для выполнения упражнений, а также для коррекции осанки и тонизации мышц.

Эти методы ЛФК могут быть индивидуально подобраны для каждого пациента в зависимости от его заболевания, состояния здоровья и физической подготовки. Важно выполнять ЛФК под контролем специалиста и следовать рекомендациям врача [3].

Важно правильно структурировать программу восстановления, учитывая индивидуальные особенности каждого студента и рекомендации врачей. Подходящие упражнения должны сочетать в себе элементы аэробной нагрузки, укрепления мышц и растяжки, обеспечивая комплексный эффект на организм.

Основными группами упражнений, которые рекомендуется включить в программу кинезиотерапии, могут быть [3]:

1. Упражнения на укрепление мышц: включают различные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости мышц.

2. Упражнения на улучшение координации: такие упражнения помогают улучшить управление движениями и координацию тела.

3. Упражнения на улучшение гибкости и подвижности: направлены на улучшение гибкости суставов и мышц, что помогает предотвратить травмы и улучшить общую подвижность.

4. Упражнения на улучшение равновесия: такие упражнения способствуют развитию навыков равновесия и стабильности.

5. Упражнения на улучшение дыхательной функции: включают в себя специальные упражнения для улучшения дыхательной функции и общего состояния организма.

6. Упражнения на улучшение осанки и выравнивание тела: помогают укрепить мышцы спины, корректировать осанку и уменьшить нагрузку на позвоночник.

Необходимо подбирать упражнения в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния пациента, поэтому рекомендуется обратиться к специалисту по кинезитерапии для разработки индивидуальной программы упражнений.

Также, нужно уделить внимание правильной технике выполнения упражнений, контролю нагрузки и постепенному увеличению интенсивности тренировок для безопасного и эффективного восстановления студентов.

Представим ситуацию, что студентка Аня, столкнувшаяся с серьезным заболеванием, после успешного лечения оказалась в фазе реабилитации. Врачи порекомендовали ей обратиться к специалисту по кинезиотерапии для разработки индивидуальной программы восстановительных упражнений. Аня решительно взялась за процесс восстановления и начала следовать рекомендациям специалиста.

После тщательного анализа ее физического состояния и возможностей, специалист разработал для Ани комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение координации, гибкости и равновесия. Помимо этого, в программу были включены дыхательные упражнения, целью которых было улучшение функции легких после болезни, а также упражнения для осанки и выравнивания тела.

Аня, сосредоточившаяся на выполнении упражнений и следуя рекомендациям специалиста, постепенно ощущала улучшение своего физического состояния. Аня также активно посещала пары по физической культуре в университете. Благодаря разнообразным упражнениям на парах, она дополняла свою индивидуальную программу восстановления. На занятиях по физкультуре она работала над общей физической подготовкой, улучшала выносливость и координацию движений. Благодаря систематическим занятиям кинезиотерапией и поддержке специалиста, Аня чувствовала себя увереннее и полнее восстанавливала свои функциональные возможности.

Этот пример демонстрирует, как правильно организованная программа кинезиотерапии после перенесённого заболевания может значительно ускорить процесс восстановления и помочь студенту вернуться к активной и здоровой жизни.

А студент Иван предпочел игнорировать рекомендации врачей и не посещать занятия кинезиотерапии. Он также не проявлял интереса к посещению пар по физической культуре в университете.

Иван не следил за своим физическим состоянием и забросил занятия спортом. Отсутствие физических упражнений привело к недостатку двигательной активности,

снижению мышечного тонуса и общего ухудшению физической формы. Такое отношение студента привело его к ухудшению состояния здоровья.

Таким образом, изучение роли кинезиотерапии и занятий физической культурой в процессе восстановления студента после перенесенного заболевания подтверждает их важность и эффективность. Применение индивидуальных программ кинезиотерапии и участие на занятиях физкультуры способствует быстрому восстановлению физической активности, а также психологической адаптации к изменениям, произошедшим в результате болезни.

### **Список использованных источников**

1. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартыанов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 5.

2. Ямалов Р. Р. Кинезиотерапия в физической культуре / Р. Р. Ямалов // Студент: наука, профессия, жизнь. – 2022. – С. 355-359.

3. Лермонтова Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова // Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022. - С. 128.

4. Яковлев А. А. Лечебная физкультура и кинезиотерапия в системе нейрореабилитации / А. А. Яковлев // Санкт-Петербург: ФГБОУ ВО "ПСПбГМУ им. И.П. Павлова", 2022. - С. 122.