Дата поступления рукописи в редакцию: 26.03.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 25.04.2026 г.
DOI: 10.24412/2782-3849-2026-4-201-205

ДЖОЛИЕВ Ислам Мамед оглы,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Уральского государственного аграрного университета,

e-mail: kfis@urgau.ru

РУЩИЦКИЙ Лев Сергеевич,

студент Института экономики, финансов и менеджмента Уральского государственного аграрного университета,

e-mail: olgaru-arbitr@mail.ru

ФЕТИСОВА Анастасия Викторовна,

старший преподаватель кафедры менеджмента и экономической теории Уральского государственного аграрного университета,

e-mail: victorovna_eburg@mail.ru

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация. *В статье рассматривается роль лечебной физической культуры (ЛФК) в сохранении и укреплении здоровья студентов высших учебных заведений. Анализируются современные научные данные об эффективности применения средств ЛФК при различных заболеваниях, характерных для студенческой популяции. Особое внимание уделяется методическим подходам к организации занятий со студентами специальных медицинских групп, дифференцированному применению физических упражнений в зависимости от нозологии, а также вопросам самоконтроля и оценки эффективности проводимых мероприятий. Представлены результаты актуальных исследований, демонстрирующих положительное влияние ЛФК на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем студентов.*

Ключевые слова: *лечебная физическая культура, студенты, специальная медицинская группа, физическая реабилитация, здоровьесбережение, профилактика заболеваний, адаптивная физическая культура.*

JOLIEV Islam Mamed oglu,

Senior lecturer of the Department of Physical education and sports of the Ural State Agrarian University

RUSHCHITSKY Lev Sergeevich,

student of the Institute of Economics, finance and management of the Ural State Agrarian University

FETISOVA Anastasiia Viktorovna,

Senior lecturer of the Department of Management and Economic Theory of the Ural State Agrarian University

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN THE HEALTH-SAVING SYSTEM OF STUDENTS: MODERN APPROACHES AND PRACTICAL ASPECTS

Annotation. *The article examines the role of therapeutic physical culture (LFK) in maintaining and strengthening the health of students of higher educational institutions. The article analyzes modern scientific data on the effectiveness of the use of physical therapy in various diseases typical of the student population. Special attention is paid to methodological approaches to the organization of classes with students of special medical groups, the differentiated use of physical exercises*

depending on the nosology, as well as issues of self-monitoring and evaluation of the effectiveness of activities. The results of current research demonstrating the positive effect of physical therapy on the functional state of the cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems of students are presented.

Key words: *therapeutic physical education, students, special medical group, physical rehabilitation, health care, disease prevention, adaptive physical education*.

Современный образовательный процесс в высшей школе характеризуется высокой интенсивностью, значительными психоэмоциональными нагрузками и продолжительным периодом статических напряжений, связанных с аудиторными занятиями и самостоятельной работой. По данным многочисленных исследований, за период обучения в вузе показатели здоровья студентов имеют тенденцию к ухудшению: возрастает число функциональных нарушений, хронических заболеваний, снижаются адаптационные резервы организма [2, 6]. Особую тревогу вызывает рост распространенности заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и желудочно-кишечного тракта среди учащейся молодежи.

В этих условиях лечебная физическая культура приобретает значение не просто дисциплины учебного плана, но действенного фактора здоровьесбережения, способного обеспечить профилактику заболеваний, коррекцию имеющихся нарушений и повышение качества жизни студентов. ЛФК как научно-практическая дисциплина располагает доказательной базой, подтверждающей ее эффективность при различных патологических состояниях [4, 10].

Цель настоящей статьи – обобщение современных научных данных о применении лечебной физической культуры в работе со студентами, систематизация методических подходов к организации занятий в специальных медицинских группах и определение перспективных направлений совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Теоретические основы лечебного действия физических упражнений

Лечебное действие физических упражнений базируется на общебиологическом принципе единства организма и функции, сформулированном еще И.М. Сеченовым. В основе терапевтического эффекта ЛФК лежат несколько механизмов: тонизирующее влияние на центральную нервную систему и эндокринную регуляцию; трофическое действие, улучшающее обменные процессы и регенерацию тканей; формирование компенсаций – временное или постоянное замещение нарушенных функций; нормализация функционального состояния органов и систем [1, 5].

Важно подчеркнуть, что физические упражнения рассматриваются в современной медицине как биологический стимулятор, активизирующий защитно-приспособительные реакции организма. Систематические занятия ЛФК способствуют совершенствованию нейрогуморальной регуляции, повышению неспецифической резистентности, оптимизации кровообращения и лимфооттока, укреплению мышечного корсета и улучшению вентиляционной функции легких [4, 8].

Специфика применения ЛФК в студенческой среде определяется необходимостью учета возрастных особенностей (17–25 лет), характера учебной нагрузки, преобладающих факторов риска (гиподинамия, вынужденная рабочая поза, стресс) и структуры заболеваемости. Современные исследователи указывают на высокую эффективность кинезиотерапевтических вмешательств при наиболее распространенных среди студентов нарушениях здоровья [7, 10].

Характеристика контингента студентов и распределение по медицинским группам

Организация занятий физической культурой в вузе строится на основе данных медицинского обследования, по результатам которого студенты распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Студенты, имеющие хронические заболевания или значительные функциональные нарушения, направляются в специальную медицинскую группу (СМГ), занятия в которой проводятся по особым программам с использованием средств ЛФК.

Согласно современным данным, структура заболеваемости студентов СМГ характеризуется преобладанием следующих классов болезней [2, 6]:

- заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиотическая болезнь, остеохондроз позвоночника, плоскостопие) – до 35–40%;– болезни сердечно-сосудистой системы (нейроциркуляторная дистония, артериальная гипертензия, пролапс митрального клапана) – 20–25%;
- заболевания органов дыхания

(хронический бронхит, бронхиальная астма) – 12–15%;– болезни органов пищеварения (гастрит, гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей) – 10–12%;
- нарушения зрения (миопия средней и высокой степени) – 8–10%;
- эндокринная патология и нарушения обмена веществ – 5–7%.

Многообразие нозологических форм требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов ЛФК, учета противопоказаний и ограничений, индивидуализации физической нагрузки.

Методические принципы построения занятий ЛФК со студентами

Построение занятий лечебной физической культурой в условиях вуза подчиняется как общим дидактическим принципам (сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность), так и специфическим принципам лечебной педагогики. К числу последних относятся: раннее начало применения ЛФК, патогенетическая обоснованность, индивидуальный подход, регулярность воздействия, постепенное повышение нагрузки, разнообразие средств, цикличность проведения занятий [1, 5].

При организации занятий со студентами специальной медицинской группы следует соблюдать следующие методические требования:

Предварительное тестирование функционального состояния и физической подготовленности для определения исходного уровня и коррекции программы занятий.

Комплектование подгрупп с учетом характера заболевания (однородность патологии позволяет применять более целенаправленные методики).

Дозирование нагрузки по интенсивности, продолжительности, количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений и степени сложности упражнений.

Контроль переносимости нагрузки (частота сердечных сокращений, артериальное давление, внешние признаки утомления, субъективные ощущения).

Сочетание групповых и индивидуальных форм работы, включая задания для самостоятельного выполнения [3, 5].

Современные исследователи подчеркивают важность включения в программы ЛФК не только традиционных гимнастических упражнений, но и элементов дыхательной гимнастики, релаксации, аутогенной тренировки, что повышает психоэмоциональную устойчивость студентов и эффективность реабилитационных мероприятий [4, 9].

Далее рассмотрим частные методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях студентов:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки и сколиотическая болезнь занимают ведущее место в структуре патологии студентов. Основными задачами ЛФК при этих состояниях являются: создание и укрепление мышечного корсета, улучшение подвижности позвоночника, нормализация тонуса мышц спины и брюшного пресса, формирование навыка правильной осанки в быту и учебной деятельности [7].

В комплексы упражнений включают симметричные и асимметричные корригирующие упражнения, упражнения в разгрузке позвоночника (лежа, в упоре на коленях), дыхательные упражнения, упражнения на равновесие и координацию. Противопоказаны упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника (глубокие наклоны, прогибы, скручивания) при его нестабильности, прыжки и подскоки, асимметричные виды спорта [1, 10].

Современные исследования показывают высокую эффективность применения кинезиотерапевтических методик, включая мышечно-энергетические техники и упражнения на стабилизацию, в коррекции постуральных нарушений у студентов. Так, в работе Ranjani Shree и соавторов (2025) продемонстрировано достоверное улучшение показателей переднего наклона таза и силы мышц кора при использовании комбинации мышечных техник и укрепляющих упражнений по сравнению со стандартной методикой [7].

- Сердечно-сосудистые заболевания.

У студентов с нейроциркуляторной дистонией, артериальной гипо- и гипертензией ЛФК направлена на тренировку кардиореспираторной системы, улучшение периферического кровообращения, нормализацию сосудистого тонуса и психоэмоционального состояния [6]. Используются динамические упражнения циклического характера (ходьба, дозированный бег, плавание, лыжи) умеренной интенсивности, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Важно строгое дозирование нагрузки с контролем ЧСС и АД. Следует избегать упражнений с натуживанием, резкой сменой положения тела, длительным статическим напряжением, упражнений с задержкой дыхания. А.Р. Султанова (2025) подчеркивает, что систематические занятия ЛФК у студентов с кардиоваскулярной патологией способствуют не только улучшению гемодинамических показателей, но и повышению качества жизни в

целом [6].

– Болезни органов дыхания.

При хронических неспецифических заболеваниях легких, включая бронхиальную астму, ЛФК решает задачи улучшения бронхиальной проходимости, увеличения жизненной емкости легких, укрепления дыхательной мускулатуры, обучения управляемому дыханию. Специальные дыхательные упражнения (звуковая гимнастика, дренажные положения, диафрагмальное дыхание) сочетаются с общеукрепляющими упражнениями [4].

Исследование M. Ganciu (2025), проведенное на студентах Бухарестского университета, показало, что применение программ дыхательной гимнастики в течение учебного года приводит к достоверному снижению частоты дыхания в покое и увеличению эластичности грудной клетки, что является основой для увеличения жизненной емкости легких и дыхательного объема [4]. Автор подчеркивает, что повышение работоспособности и стрессоустойчивости студентов напрямую связано с качеством функции внешнего дыхания.

– Заболевания желудочно-кишечного тракта.

При очень распространенных гастритах, проблемах желчевыводящих путей именно ЛФК оказывает нормализующее влияние на секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта, в том числе через улучшение кровообращения в брюшной полости [2]. Занятия включают упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для стабилизации дыхания и расслабление. Обязательно нужно учесть, что во время обострения подобные упражнения запрещены.

Стоит отметить, что современный комплекс ЛФК активно применяет инновационные физкультурно-оздоровительных технологий, к их числу можно отнести:

– Йога или пилатес, применение их элементов позволяет привести в норму состояние мышщ и скелета, а также расслабиться. С.А. Евтых и соавторы (2025) обосновывают эффективность применения парной йоги в повышении уровня физической подготовленности студенток [9].
– Дыхательные практики различной направленности (метод Бутейко, Стрельниковой, бодифлекс), доказавшие свою эффективность при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
– Гидрокинезиотерапия (упражнения в воде) как метод, сочетающий лечебное действие физических упражнений и температурного фактора, особенно показанный при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
– Использование технических средств с биологической обратной связью, позволяющих объективизировать контроль за правильностью выполнения упражнений и повысить мотивацию студентов к занятиям [7].

Эффективность занятий ЛФК во многом зависит от качества врачебно-педагогического контроля и самоконтроля студентов. Врачебный контроль включает предварительные, этапные и текущие обследования с использованием функциональных проб, антропометрии, оценки физической работоспособности. Также необходим и педагогический контроль, включающий в себя контроль самочувствия студента и его состояние. Поэтому повышение квалификации преподавательского состава в вопросах частных методик лечебной физкультуры является необходимым условием для эффективной реализации комплекса ЛФК.

Список литературы:

[1] Гужов Ф.А., Ильин А.А., Капилевич Л.В. Лечебная физическая культура для студентов университета: Учебно-методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2025. – 56 с.

[2] Лозовой А.А., Лозовая М.А., Люлина Н.В. Использование лечебной физической культуры на занятиях у студентов с проблемами желудочно-кишечного тракта // Образование и право. – 2025. – № 1. – С. 370–374.

[3] Самоконтроль на занятиях физической культурой студентов СМГ // Физическая культура: учебное пособие / под ред. В.Н. Васильева. – Томск: СибГМУ, 2016. – С. 145–150.

[4] Ganciu M. Study on the effects induced by the use of kinetotherapy on respiratory function mechanisms at the University of Bucharest students // University Arena. – 2025. – Vol. 4, № 2. – DOI: 10.62229/UaIV_2_19-11.

[5] Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов медицинских вузов. – 4-е изд., доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 704 с.

[6] Султанова А.Р. Роль лечебной физкультуры в повышении качества жизни студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – 2025. – С. 468–470.

[7] Ranjani Shree K., Alagesan J., Jeslin G.N. et al. Effects of EMG Biofeedback and active exercises with Integrated neuromuscular inhibition technique

on students with Trapezius myalgia // Fizjoterapia Polska. – 2025. – Vol. 25, № 2. – P. 370–373.
[8] Маргазин В.А. (ред.) Лечебная физическая культура: руководство. – СПб.: СпецЛит, 2020. – 863 с.
[9] Евтых С.А., Матвеева И.С., Филимонова О.С. Повышение уровня физической подготовленности студенток основной группы здоровья на основе средств физкультурно-оздоровительных технологий: йога в парах // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 5. – С. 202–208.
[10] Ebrahimi M., Eslami R., Akbarfahimi M. The effect of exercise therapy as a tool for preventing and treating musculoskeletal disorders among school-aged children: a randomised controlled trial // BMC Musculoskeletal Disorders. – 2024. – Vol. 25, article 381. – DOI: 10.1186/s12891-024-07510-1. Савичева Евгения Юрьевна опыт реализации социальной ответственности бизнеса в зарубежных странах и возможности его применения в России // Инновационные аспекты развития науки и техники. 2021. №9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-realizatsii-sotsialnoy-otvetstvennosti-biznesa-v-zarubezhnyh-stranah-i-vozmozhnosti-ego-primeneniya-v-rossii (дата обращения: 15.02.2026).

References:

[1] Guzhov FA, Ilyin AA, Kapilevich L.V. Curative physical education for university students: Educational and methodological manual. - Tomsk: TUSUR, 2025. - 56 s.
[2] Lozovoy A.A., Lozovaya M.A., Lyulina N.V. The use of therapeutic physical culture in classes for students with problems of the gastrointestinal tract// Education and law. – 2025. – № 1. - S. 370-374.
[3] Self-control in physical education classes of SMG students//Physical education: textbook/ed. V.N. Vasiliev. - Tomsk: SibGMU, 2016. - S. 145-150.
[4] Ganciu M. Study on the effects induced by the use of kinetotherapy on respiratory function mechanisms at the University of Bucharest students // University Arena. – 2025. – Vol. 4, № 2. – DOI: 10.62229/UaIV_2_19-11.
[5] Epifanov V.A., Epifanov A.V. Curative physical education: a textbook for students of medical universities. - 4th ed., Add. - M.: GEOTAR-Media, 2020. - 704 s.
[6] Sultanova A.R. The role of physical therapy in improving the quality of life of students with cardiovascular diseases//Pedagogy, psychology, society: from theory to practice: II All-Russian scientific and practical conference with international participation. – 2025. - S. 468-470.
[7] Ranjani Shree K., Alagesan J., Jeslin G.N. et al. Effects of EMG Biofeedback and active exercises with Integrated neuromuscular inhibition technique on students with Trapezius myalgia // Fizjoterapia Polska. – 2025. – Vol. 25, № 2. – P. 370–373.
[8] Margazin VA (ed.) Curative physical education: a guide. - St. Petersburg: SpetsLit, 2020. - 863 p.
[9] Evtykh S.A., Matveeva I.S., Filimonova O.S. Increasing the level of physical fitness of female students of the main health group based on the means of fitness technologies: yoga in pairs// Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2025. – № 5. - S. 202-208.
[10] Ebrahimi M., Eslami R., Akbarfahimi M. The effect of exercise therapy as a tool for preventing and treating musculoskeletal disorders among school-aged children: a randomised controlled trial // BMC Musculoskeletal Disorders. – 2024. – Vol. 25, article 381. – DOI: 10.1186/s12891-024-07510-1. Savicheva Evgenia Yurievna experience in the implementation of social responsibility of business in foreign countries and the possibility of its application in Russia//Innovative aspects of the development of science and technology. 2021. №9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-realizatsii-sotsialnoy-otvetstvennosti-biznesa-v-zarubezhnyh-stranah-i-vozmozhnosti-ego-primeneniya-v-rossii (дата обращения: 15.02.2026).