**Тетяна Глоба, Дар’я Холошенко**

**(Дніпро, Україна)**

**ВПЛИВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСОБА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Сучасний світ все більше надає перевагу реабілітаційному напряму, основою якого є етапне, відновне комплексне лікування захворювань і ушкоджень. Фізична реабілітація відіграє надважливу роль в даній сфері.

Лікувальна гімнастика досягла особливого розвитку в Стародавній Греції і вважалася невід'ємною частиною профілактичної та лікувальної медицини. Геродік, який вважається засновником лікувальної гімнастики, лікував пацієнтів за допомогою ходьби, бігу, гімнастики та масажу разом з ліками. Видатний лікар Гіппократ, відомий як батько медицини, детально описав переваги гімнастики та її застосування при захворюваннях легенів, серця, ендокринної системи та хірургії, а також почав використовувати масаж як терапевтичний інструмент. Спортивний масаж зародився в грецькій системі фізичного виховання.

У 18 столітті ЛФК набула популярності, і з'явилася лікувальна гімнастика. Важливими працями стали «Медична гімнастика» Фуллера (1750), «Трактат з ортопедії» Ф. Гофмана (1771) та «Медична та хірургічна гімнастика» Ж. Тіссо (1780).

Наприкінці 19-го на початку 20-го століть були розроблені гімнастичні методи лікування різних захворювань: у 1864 році швед Бранд запропонував систему гімнастики і масажу для лікування гінекологічних захворювань. Німецький професор Ертель (1881) розробив метод лікування серцево-судинних захворювань за допомогою альпінізму (Терренкур), а швейцарський професор Франкель (1889) розробив компенсаторну гімнастику для лікування захворювань нервової системи.

Роботи B.C. Пільського та лікарів Харківського медико-механічного інституту мають велике значення для демонстрації загальної ідеї використання засобів і методів фізичної культури в реабілітаційній терапії. Пільський В.С. розробив вчення про «мототерапію», яка не входила до попередньої гімнастичної системи лікування, і використовував її разом з природними факторами і працею. Ця комбінована фізіотерапія стала основою майбутньої системи відновлювальної терапії: під керівництвом М.І. Сітенка лікарі А.Н. Гейманович, В.Д. Чаклін, Ф. В. Лукашевич та інші в Харківському медико-механічному інституті з 1910 по 1916 рр. займалися лікувальною фізкультурою з 3892 трудовими і травматичними хворими У 1921 році М.І. Ситенко очолив цей інститут у Харкові і відкрив першу в країні дитячу ортопедичну клініку, де широко застосовувалися методи лікувальної фізкультури.

Значний внесок у теорію і практику реабілітаційних методів зробили українець І.М. Саркісов-Серагіні (1887-1964), професор В.К. Крамаренко, який у 1911 році опублікував «Керівництво до масажу і лікувальної гімнастики», а також співробітники Інституту фізіотерапії в Севастополі. Інститут був заснований земством у 1914 році і його основним завданням було лікування інвалідів Першої світової війни.

Реабілітація отримала світове визнання, і в 1960 році була створена Міжнародна організація з реабілітації осіб з інвалідністю, яка налічує близько 60 країн-членів на всіх континентах. Вона співпрацює з ООН, ВООЗ і Всесвітньою організацією праці, і на першому Всесвітньому конгресі з реабілітації, що відбувся в Нью-Йорку в 1960 році, а також на зустрічах колишніх соціалістичних країн у Лейпцигу і Дрездені в 1958 і 1962 роках, не тільки інваліди, а й люди з різними захворюваннями і травмами.

Обговорювалася необхідність реабілітації. На 9-й конференції міністрів охорони здоров'я соціалістичних країн (Прага, 1967) реабілітація розглядалася не тільки як суто медична проблема, але й як питання державного значення. Реабілітацію також викладали у вищих медичних закладах. Варшавський медичний університет першим у світі створив кафедру та клініку реабілітації у 1961 році. У Великобританії, Данії та інших країнах почали готувати фахівців середньої ланки з реабілітації [4].

Лікувальна фізична культура – це терапевтичний підхід, який використовує засоби і принципи фізичного виховання для лікування захворювань і травм, профілактики їх загострення і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності пацієнтів та інвалідів. Основним засобом лікувальної фізичної культури (ЛФК) є фізичні вправи. В основі фізичних вправ лежить м'язова діяльність, а її біологічна роль має вирішальне значення в житті людини. Існує пряма залежність і тісний взаємозв'язок між м'язовими рухами, діяльністю внутрішніх органів і нормальним функціонуванням центральної нервової системи (ЦНС). Це означає, що зниження фізичної активності призводить до погіршення функціонального стану організму і розвитку хворобливих змін в системі кровообігу, дихання і травлення.

Головною особливістю, яка відрізняє ЛФК від усіх інших видів терапії, є свідома та активна участь людини в процесі занять ЛФК. Знаючи, навіщо потрібні фізичні вправи (мету), свідомо виконують прописані рухи, іноді змушуючи себе зусиллям волі долати елементарну лінь або неприємні відчуття, що виникають під час виконання вправ (особливо після операцій, травм або опіків). У всіх інших формах лікування люди відносно пасивні, а ін'єкції, операції, фізіотерапію, масаж та інші терапевтичні дії виконують медичні працівники [ 1, с. 248].

ЛФК зменшує негативні наслідки вимушеного відпочинку, знімає напругу організму, активізує діяльність, мобілізує захисні та компенсаторні реакції, запобігає ускладненням, відновлює і розширює функціональні можливості організму, наближає функціональне одужання і скорочує час лікування.

ЛФК застосовують у таких формах: ранкова гігієнічна гімнастика, ліку­вальна гімнастика, самостійні заняття, лікувальна ходьба, теренкур, спортивні вправи та ігри, гідрокінезитерапія.

При проведенні занять з лікувальної гімнастики слід дотримуватись таких методичних правил:

1. Характер вправ, фізіологічне навантаження, дозування і вихідні положення мають відповідати загальному стану хворого, віку і ступеню тренованості.
2. Фізичні вправи мають впливати на весь організм.
3. У занятті слід використовувати вправи для загального розвитку і спеціальні.
4. При складанні плану заняття слід дотримуватись принципів поступовості та послідовності у підвищенні і зниженні фізичного навантаження, витримуючи оптимальну фізіологічну криву навантаження.
5. При доборі і виконанні вправ необхідно зберігати черговість роботи м'язових групп, що залучаються до їх виконання [3, с. 360].

Лікувальна фізична культура –це форма фізичної активності, спеціально розроблена для зменшення стресу та відновлення психічного і фізичного здоров'я. У воєнний час вона має особливе значення через такі переваги:

* Зменшення рівня стресу;
* Підвищення адаптаційних можливостей;
* Покращення сну;
* Соціальна підтримка.

Лікувальна гімнастика складається з вправ, спрямованих на покращення координації, гнучкості, сили та витривалості:

* *Розтяжка* – вправи, спрямовані на покращення гнучкості тіла за рахунок еластичності м’язів та рухливості суглобів;
* *Аеробні вправи*– біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді покращують роботу серцево-судинної системи та загальну витривалість;
* *дії з опором*– тренування з використанням снарядів, еспандерів, гантелей або тренажерів для розвитку сили;
* *комплекси для зміцнення м’язів* це вправи ЛФК для спини, шиї, плечей, ніг, черевних м’язів, які потрібно привести в тонус і зміцнити;
* *балансувальні вправи,* спрямовані на поліпшення рівноваги та координації рухів – це вправи на одній нозі, з використанням спеціальних платформ та куль;
* *релаксаційні та дихальні практики* – глибоке дихання, медитація, йога використовуються для зняття напруги та стрессу [2, с. 400].

Існує кілька підходів до організації занять ЛФК, які підходять для студентів найбільше, з метою психологічного розвантаження:

* Дихальні вправи;
* Ігрові форми занять;
* Аеробні навантаження.

ЛФК призводить до загального поліпшення фізичної форми студентів, підвищує його енергію та життєву активність.

* *Поліпшення фізичної форми.* Комплекси вправ допомагають зміцнити м’язи, покращити гнучкість, координацію та витривалість.
* *Відновлення та реабілітація.* ЛФК (лікувальна фізична культура) відіграє важливу роль у процесі відновлення після травми, операції чи захворювання. Вона допомагає відновити функції опорно-рухової системи, покращує рухливість суглобів, зменшує м’язову атрофію та сприяє поверненню до нормальної життєдіяльності.
* *Зменшення болю.* ЛФК знижує болючі відчуття, пов’язані з різними захворюваннями опорно-рухової системи. Регулярні вправи допомагають зміцнити м’язи та суглоби, покращують кровообіг і знімають напругу, що в результаті зменшує больові симптоми.
* *Запобігання повторним травмам та поліпшенню функціональності.* Лікувальна фізкультура допомагає запобігти повторним травмам і покращує функціональність опорно-рухової системи. Регулярні вправи зміцнюють м’язи та зв’язки, покращують баланс та координацію рухів, що сприяє більш ефективній роботі тіла [5, с. 432].

**Висновки.** Лікувальна фізична культура незамінний елемент сучасної медицини та здорового способу життя, також позитивно впливає на психологічне здоров’я, зменшуючи стрес і покращуючи емоційний стан. Індивідуальний підхід до кожного пацієнта дозволяє підібрати програму вправ відповідно до його фізичних потреб і можливостей, що робить лікувальну фізкультуру ефективним засобом реабілітації та підтримки якості життя. Таким чином, фізіотерапія є важливим інструментом для забезпечення гармонійного функціонування організму та покращення самопочуття людини.

**Література:**

1. Бутченко Л. П. Лікувальна фізична культура в комплексному лікуванні захворювань: Навчальний посібник. – Харків: НФаУ, 2013. – 248 с.
2. Лікувальна фізична культура: Підручник для студентів вузів / за ред. І. Я. Полякова, Л. Н. Плахотникової, В. Н. Сергєєва. – Київ: Моріон, 2009. – 400с.
3. Мовчан В. Г. Лікувальна фізична культура: Підручник для вузів. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2007. – 360 с.
4. Мухін В. М. Лікувальна фізична культура. – Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2005.
5. Шпак А. А. Лікувальна фізична культура: Навчальний посібник для медичних вузів. – Львів: Галицька видавнича компанія, 2006. – 432 с.