

Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 85-88.  
Physical Culture and Health. 2023, 81 (5), 85-88.

Научная статья  
УДК 378.141:796.3  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_85

## ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



Валерий Анатольевич Дубровин

*Заполярный государственный университет имени Н.М. Федоровского  
Норильск, Россия*

*Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания  
тел.: 8-903-928-11-27, e-mail: valera.dubrovin.60@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о подготовке современного специалиста по лечебной и адаптивной физической культуре, способного обеспечивать качественное здоровьесберегающее и здоровьеразвивающее физкультурно-оздоровительное обучение и воспитание в «парадигме» постмодернового периода, который должен обладать фундаментальными знаниями в медицине и педагогике. В соответствии с законодательством в образовательных учреждениях существуют специальные медицинские группы. Но с детьми и студентами таких групп должны заниматься педагоги, имеющие специальную подготовку по лечебной (ЛФК) или адаптивной физической культуре (АФК).

Решить проблему кадровой обеспеченности можно с помощью последиplomного образования. Преподаватель физической культуры, пройдя специализацию по ЛФК с получением соответствующего удостоверения или сертификата установленного образца (такая практика существует в медицине) может осуществлять такие занятия. Комплектация групп для занятий должна проходить с учетом нозологий, допускается разновозрастное формирование групп. В то же время в школе необходимо выделение часов для ЛФК и АФК, выделение дополнительной ставки для специалиста по этим дисциплинам.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК), нозология, патология, гиподинамия, адаптивность, нивелирование.

**Для цитирования:** Дубровин В. А. Основы подготовки специалиста по лечебной и адаптивной физической культуре в средних и высших образовательных учреждениях // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 85-88. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_85.

### Актуальность и состояние проблемы<sup>©</sup>

Сегодня проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения актуальна и социально значима. Согласно данных многочисленных исследований наблюдается резкое ухудшение состояния физического и функционального состояния здоровья детей и подростков.

По данным различных исследований лишь 10 % детей практически здоровы. Тревожат данные о непопулярности уроков физкультуры, особенно с переходом школьника в старшие классы [2, 4, 10].

В соответствии с законодательством в образовательных учреждениях существуют специальные медицинские группы. Но с детьми и студентами таких групп должны заниматься педагоги, имеющие специальную подготовку по лечебной (ЛФК) или адаптивной физической культуре (АФК) [5].

Кроме этого, в настоящее время многие образовательные учреждения не располагают надежным методическим обеспечением, у них отсутствует необходимый инвентарь и оборудование. По большинству нозологических форм для детей, подростков и значительной части молодежи нет полноценного научного обоснования методической базы. Специалисты же, имеющие специальное (медицинское и педагогическое) образование весьма редкое явление в общеобразовательной школе [6, 7].

Решить проблему кадровой обеспеченности можно с помощью последиplomного образования. Преподаватель физической культуры, пройдя специализацию по ЛФК с получением соответствующего удостоверения или сертификата установленного образца (такая практика существует в медицине) может осуществлять такие занятия. Комплектация групп для занятий должна проходить с учетом нозологий, допускается разновозрастное формирование групп. В то же время в школе необо-

димо выделение часов для ЛФК и адаптивной физической культуры и дополнительной ставки для специалиста по этим дисциплинам [3, 11].

В настоящий момент происходит реформирование и модернизация Российской системы образования, где одно из важных направлений является здоровьесбережение, социализация и формирование необходимых физических кондиций.

Что касается детей с ослабленным здоровьем, то их реабилитация – острая и актуальная проблема. В связи с этим, нами разрабатываются технологии ЛФК и АФК в образовательно-воспитательном процессе школы как одного из наиболее доступного и в тоже время мощного направления комплексной коррекционно-оздоровительной работы [1, 2, 8].

В основном используется индивидуальный и дифференцированный подход по применению физических нагрузок, т.к. патологические изменения вне зависимости от нозологической формы проявляются на двигательной функции. Малоподвижный образ жизни приводит к сокращению, как физической, так и умственной работоспособности, снижению мышечной силы, сердечно-сосудистой системы.

Основной целью лечебной физической культурой является восстановление утраченного здоровья, а также его сохранение и укрепление. То есть сочетает в себе лечебную и профилактическую функции. А это значит, организовать двигательную активность обучающихся с всевозможными заболеваниями так, чтобы они не сидели на гимнастических скамейках и не избегали урок физической культуры. Для этого нужно проводить адекватную нагрузку с обучающимися, чтобы она соответствовала функциональным возможностям организма.

Это инновация в образовательно-воспитательном процессе, своего рода научно-практический эксперимент, синтез медико-педагогических практик. Одна из основных форм проведения занятий ЛФК и АФК – это урок. В медицинской практике методы и средства ЛФК давно и успешно применяются для восстановления утраченного здоровья при различных патологиях. Многие методики отработаны в медицине на практике с потрясающим лечебным и профилактическим эффектом. Огромный плюс в том, что этот метод лечения имеет мало противопоказаний, да и то часто носит временный характер, и что очень важно – широко доступен: не требует высоких затрат, а только лишь грамотного применения и соблюдения принципов сознательности, постепенности и систематичности в занятиях [8, 9].

О важности применения здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе говорят давно. Сегодня эта проблема стоит наиболее остро в связи с ухудшающимся здоровьем подрастающего поколения, непопулярностью здорового образа жизни, низким интересом к традиционным урокам физкультуры, высоким процентом больных и ослабленных детей, имеющих освобождение от уроков физкультуры. Освобожденных от физкультуры детей не должно быть.

**Целью** своей работы ставлю охват освобожденных детей средствами лечебной физической культуры непосредственно в школе и высших учебных заведениях, а также разработку методик ЛФК применительно к образовательно-воспитательному процессу различных образовательных и воспитательных учреждений.

#### **Задачи:**

- воспитание у учащихся ценностного отношения к своему здоровью;
- организация двигательного режима освобожденных детей, борьба с гиподинамией;
- проведение коррекционно-профилактических мероприятий средствами физической культуры, решение специальных оздоровительных задач, зависящих от диагноза, стадии болезни и пр.;
- знакомство с основными методами и средствами ЛФК, самыми распространенными заболеваниями, в том числе составляющих высокий процент школьной патологии (бронхолегочная, ортопедическая, офтальмологическая, кардиоревматологическая);
- содействие и помощь в формировании здорового образа жизни;
- воспитание навыков самопознания, самосовершенствования, самопомощи и самоисцеления;
- обучение практическому применению полученных знаний и умений в дальнейшей жизни.

#### **Результаты исследования**

ЛФК (Лечение) – совокупность физкультурно-реабилитационных средств, направленных на устранение или облегчение причин заболевания (этиологическое) и механизмов его развития (патогенетическое).

Применяется лечебная физкультура на определенных этапах заболевания. Имеет три периода лечебного применения физических упражнений:

- 1 период выраженное нарушение функций органов и систем. Задачами этого периода являются: предупреждение осложнений, стимуляция физиологических механизмов для борьбы с болезнью;
- 2 период постепенное восстановление здоровья больного посредством реабилитации отдельных органов и систем, а также адаптивности организма к высоким нагрузкам. Задачами данного периода является нивелирование морфологических и функциональных нарушений. В этом периоде увеличивается число специальных упражнений;
- 3 период стадия выздоровления, но еще наблюдаются остаточные явления. Задачи сводятся к ликвидации остаточных морфологических и функциональных нарушений, формированию стойкой адаптации к нагрузкам.

При легком течении болезни каждый период ЛФК решает иные задачи.

1 период вводный (2–3–5) дней. Адаптация к занятиям, знакомство с возможностями занимающихся.

2 период основной. Средствами ЛФК решаются основные задачи.

3 период заключительный. Подготовка к самостоятельным занятиям дома.

#### **Противопоказания:**

- нежелательность активизации физиологических функций в организме: острый период заболевания, общее тяжелое состояние, повышенная температура;
- стойкие сильные боли;
- опасность массивного кровотечения;
- злокачественные новообразования в терминальной стадии, а также при консервативном лечении злокачественных опухолей с применением химиотерапии;
- некоторая тяжелая кардиологическая патология;

– нежелательность усиления внутрибрюшного давления;

– психические заболевания.

Сегодня успешно применяется в реанимационных отделениях индивидуальный подход, с помощью которого происходит совершенствование методов лечения, противопоказания к применению лечебной физической культуры суживаются, при крайне тяжелом состоянии больных.

Учебный год поделен на 3 четверти (каждая четверть включает в себя по 3 месяца за исключением времени

каникул). Занятия составляют по 2 часа в неделю, как и у здоровых сверстников. Программа рассчитана на 152 часа учебного года.

Занятия проходят в форме тренировок, то есть разработанный комплекс при том или ином заболевании повторяется изо дня в день в течении одной четверти, чередованием нагрузки и постепенным ее увеличением, и хорошей адаптацией организма.

За состоянием обучающихся ведется врачебно-педагогический контроль до и после учебных занятий, также проводятся функциональные пробы и тесты.

#### **Библиографический список**

1. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В.П. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2001. – 128 с.
4. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.
5. Алешина Н.С., Могильников В.С., Хохлова О.А. Практикум по физической культуре. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та, 2002. – 145 с.
6. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учебное пособие: В 2 ч. / Под. ред. проф. О.П. Панфилова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2006. – 215 с.
7. Дубровин В.А., Панфилов О. П., Борисова В.В., Дутова И.В. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. VIII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием, г. Москва, 19 апреля 2018 г. - М.: ООО "Буки Веди", 2018. - С. 108-111.
8. Дубровин В.А., Панфилов О.П., Борисова В.В. Морозов В.Н. Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. Ч.1/под общей ред. А.А. Передельского и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - С. 247-250.
9. Дубровин В.А., Панфилов О.П., Борисова В.В., Дутова И.В. Ученые записки Орловского государственного университета. - 2018. - № 2 (79). - С. 307-314.
10. Дубровин В.А. Научный вестник Арктики. - 2021. - № 10. - С. 102-105.
11. Колбин В.Е., Макарищев В.Е., Чапкина О.В. Методология и методические подходы к оценке функционального состояния инвалидов/ Материалы 3 региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых ученых «Исследовательский потенциал молодых ученых: взгляд в будущее» – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2007. – С. 103 – 105.

#### **References**

1. Justisov V.P. Instructor's textbook on therapeutic physical culture / Edited by V.P. Justisova. – M.: Physical culture and sport, 1980. – 415 p.
2. Dubrovsky V.I. Therapeutic physical culture. – M.: VLADOS, 2004. – 624 p.
3. Matveev A.P., Petrova T.V. Assessment of the quality of training graduates of secondary (full) school of physical culture. – M.: Bustard, 2001. – 128 p.
4. Matveev A.P., Petrova T.V. Physical culture. 1-11 cl.: Programs for general education institutions. – M.: Bustard, 2002. – 96 p.
5. Alyoshina N.S., Mogilnikov V.S., Khokhlova O.A. Workshop on physical culture. – Tula: Publishing House of Tula State Pedagogical University. un-ta, 2002. – 145 p.
6. Artamonova L.L., Panfilov O.P., Borisova V.V. Therapeutic and adaptive-improving physical culture: Textbook: In 2 hours / Edited by Prof. O.P. Panfilov. – Tula: Publishing House of Tula State Pedagogical University. L.N. Tolstoy University, 2006. – 215 p.
7. Dubrovin V.A., Panfilov O. P., Borisova V.V., Dutova I.V. Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation. VIII interregional scientific and practical conference with international participation, Moscow, April 19, 2018 - Moscow: LLC "Buki Vedi", 2018. - pp. 108-111.
8. Dubrovin V.A., Panfilov O.P., Borisova V.V. Morozov V.N. Scientific and pedagogical schools in the field of physical culture and sports: materials of the International Scientific and Practical Congress dedicated to the 100th anniversary of the SCOLIFC, May 30-31, 2018 Part1/under the general editorship of A.A. Peredelsky and others - M.: RSUFKSMiT, 2018. - pp. 247-250.
9. Dubrovin V.A., Panfilov O.P., Borisova V.V., Dutova I.V. Scientific notes of Orlovsky state university. - 2018. - № 2 (79). - С. 307-314.
10. Dubrovin V.A. Scientific Bulletin of the Arctic. - 2021. - No. 10. - С. 102-105.

11. Kolbin V.E., Makarishchev V.E., Chastkina O.V. Methodology and methodological approaches to assessing the functional state of disabled people/ Materials of the 3rd regional scientific and practical conference of graduate students, applicants and young scientists "Research potential of young scientists: a look into the future" – Tula: Publishing House of Tula State Pedagogical University. L.N. Tolstoy University, 2007. – pp. 103 – 105.

Поступила в редакцию 05.12.2022

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 378.141:796.3

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_85

## BASICS OF TRAINING A SPECIALIST IN THERAPEUTIC AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN SECONDARY AND HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Valery A. Dubrovin

*N.M. Fedorovsky Polar State University  
Norilsk, Russia*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education  
ph.: 8-903-928-11-27, e-mail: valera.dubrovin.60@mail.ru*

**Abstract.** The article considers the issue of training a modern specialist in therapeutic and adaptive physical culture capable of providing high-quality health-preserving and health-developing physical education and upbringing in the "paradigm" of the postmodern period, who must have fundamental knowledge in medicine and pedagogy. In accordance with the legislation, there are special medical groups in educational institutions. But teachers with special training in therapeutic (physical therapy) or adaptive physical culture (AFC) should deal with children and students of such groups.

It is possible to solve the problem of staffing with the help of postgraduate education. A physical education teacher, having passed a specialization in physical therapy with obtaining an appropriate certificate or certificate of the established sample (such practice exists in medicine), can carry out such classes. The complete set of groups for classes should take place taking into account nosologies, the formation of groups of different ages is allowed. At the same time, the school needs to allocate hours for physical therapy and adaptive physical culture, the allocation of an additional rate for a specialist in these disciplines.

**Keywords:** therapeutic physical culture (physical therapy), adaptive physical culture (AFC), nosology, pathology, physical inactivity, adaptivity, leveling.

**Cite as:** Dubrovin, V. A. (2023) Basics of training a specialist in therapeutic and adaptive physical culture in secondary and higher educational institutions. *Physical Culture and Health*. (1), 85-88. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_85.

Received 05.12.2022

Accepted 29.03.2023