

З давніх-давен лікарі постійно приділяли велику увагу фізичній культурі. Так, в стародавньому Китаї ще 3000 років до н.е. методики лікувальної гімнастики з основним упором на дихальні вправи успішно використовувалися для лікування хворих. А в стародавній Індії приблизно за 2000 років до н.е. були створені священні книги – так звані «Веди» (інакше – «Книги життя»), в яких досконально описувалися дихальні вправи, що входили в частину релігійних церемоній. У стародавній Індії філософія йогів налічувала понад 840 різновидів і типів дихання. Всі ці знання дожили і до наших днів.

Вчені припускають, що батьківщиною профілактичної медицини є Стародавній Китай. Китайці вважали профілактику хвороб найважливішим аспектом медицини. Афоризм «Справжній лікар не той, хто лікує хворого, а той, хто запобігає хворобі» придумали китайці. Ще в давнину для зміцнення здоров'я застосовували фізичні вправи, сауну (баню), масаж, водні процедури, дієтичне харчування, і інші засоби.

У Стародавній Греції Гіппократ, Асклепід, Гален, Цельс і ін. Часто використовували різні вправи, масаж, водні процедури, дієту для лікування і запобігання усляких хвороб.

В середні віки в Європі заняття фізичними вправами, практично не застосовувалися, хоча в епоху відродження (в XIV-XV століттях) з появою робіт з анатомії, по фізіології і по медицині, інтерес до фізичних рухів для лікування хвороб природно підвищився.

Величезний вплив на сучасну ЛФК зробила шведська система гімнастики. Пер-Генріх Лінг (1776-1839 рр) – засновник шведської системи гімнастики, не мав медичної освіти. Однак саме він створив основи сучасної лікувальної гімнастики.

Була і у древніх слов'ян і своєрідна форма гігієни та лікувальної фізичної культури, яка існує з початку нашої ери, – банний ритуал. У лазні лікували і відновлювали сили після важких походів і хвороб. Англієць Вільям Тук, член імператорської Академії наук в Петербурзі, в 1799 р писав про те, що російська лазня попереджає розвиток багатьох захворювань, і вважав, що низька захворюваність, гарне тілесне і психічне здоров'я, а також велика тривалість життя російських людей пояснюються саме позитивним впливом російської лазні.

Також розглядаючи тему лікувальної фізкультури в Україні, яка бере свій початок з минулого сторіччя, де вона набула небувалого піднесення у післяреволюційні, і пізніше післявоєнні роки. У роки Великої Вітчизняної війни ЛФК швидко розвивалася. Перед медиками постала проблема швидкого відновлення бійців після травм і поранень, і ЛФК набула особливого значення як один з потужних чинників відновлення праці та боездатності поранених і хворих.

Крім того, студенти складають особливу соціальну групу, об'єднану певним віком, специфічними умовами праці та життя. Для студентства характерний вплив комплексу факторів, що викликають напругу пристосованих психічних і фізіологічних механізмів, чинників ризику виникнення захворювань.

Таким чином, зміцнення здоров'я студентів, а також профілактика захворювань і формування здорового способу життя на сьогоднішній день є важливими завданнями, які вирішуються за допомогою лікувальної фізичної культури. Однак негативним моментом є, то, що засоби і методи ЛФК поки що не стали повноправною складовою частиною фізичного виховання в спеціальних