

Бирюкова К.И., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В. Лечебная физическая культура // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №5 (май). – АРТ 435-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

796 УДК

Бирюкова Кристина Ивановна
студентка 3 курса, экономического факультета
Кемеровский институт (филиал)
Российского Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
by_krisya@mail.ru

Мусохранов Андрей Юрьевич
старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал)
Российского Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
yurich666@yandex.ru

Борисова Маргарита Викторовна
старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал)
Российского Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
foxy_italian_dream@list.ru
г. Кемерово, Российская Федерация

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация: Данная статья показывает необходимость лечебных физических упражнений, которые направлены на лечение, профилактику и реабилитацию заболеваний.

Ключевые слова: лечебная физкультура, физические упражнения, лечебная гимнастика, дозированная ходьба.

Biryukova Kristina Ivanovna
student 3 course, Faculty of Economics
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget
educational institution of higher education
«Plekhanov Russian University of Economics».

Musokhranov Andrey Yuryevich,
Senior Lecturer, Department of Humanities,
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget
educational institution of higher education
«Plekhanov Russian University of Economics».

Borisova Margarita Viktorovna,
Senior Lecturer, Department of Humanities,
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget
educational institution of higher education
«Plekhanov Russian University of Economics».
Kemerovo, Russian Federation

HEALING FITNESS

Annotation: This article shows the need for therapeutic physical exercises that are aimed at the treatment, prevention and rehabilitation of diseases.

Key words: physiotherapy exercises, physical exercises, therapeutic exercises, dosed walking.

Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК) - это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством являются физические упражнения - стимулятор жизненных функций организма.

Лечебная физкультура - это один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств: консервативного, хирургического, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Комплексное лечение воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Удельный вес различных элементов комплексного лечения зависит от стадии выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека.

Существенная роль в комплексном лечении принадлежит лечебной физической культуре как методу функциональной терапии.

Средства лечебной физической культуры

В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства:

физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, т. е. выполняемые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц и др.)

- лечебный массаж
- двигательный режим
- механотерапия
- трудотерапия.

Лечебный массаж (классический, точечный, сегментарно-рефлекторный) применяется с целью, как лечения так и предупреждения заболеваний (например, гигиенический массаж, выполняемый в комплексе утренней гигиенической гимнастики).

Механотерапия - это восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов. Она применяется главным образом для предупреждения контрактур (тугоподвижности в суставах). В спортивной практике после повреждений опорно-двигательного аппарата можно использовать для увеличения амплитуды движений в суставах тренажерные устройства (по щадящей методике).

Под трудотерапией понимается восстановление нарушенных функций с помощью избирательно подобранных трудовых процессов.

Средства лечебной физической культуры, применяемые в спортивной практике, а также для профилактики заболеваний, относят к средствам лечебно-оздоровительной физической культуры [1].

Средством может быть каждая двигательная энергичность, это и ходьба, и плавание, и в том числе и игры, используемые в целительных целях.

ЛФК возможно увлекаться за пределами стен больниц и поликлиник, но с большой осторожностью, не превышая разрешенных нагрузок, внятно следуя всем советам и советам собственного лечащего доктора, и самое главное, не превращать ЛФК в спорт!

Целью физиологической культуры считается воспитание здорового человека, а задача спорта - достижение итогов. ЛФК, например, выполняет функцию воспитательную. Воспитывает осмысленное отношение к применению физических упражнений, прививает гигиенические способности, осуществляет закаливание организма. Как раз в этом целебная физическая культура плотно связана с педагогикой и гигиеной. С поддержкой целебной физической культуры развивается выносливость, сила, координация движений. ЛФК считается необходимой частью всех

разделов практической медицины, в особенности травматологии, ортопедии и неврологии [2].

Лечебная физическая культура улучшается год от года; бывают замечены свежие формы, появляются более действенные комплексы упражнений, выбранные для определенных случаев [3].

Разновидности и методы ЛФК

Единой классификации методов лечебной физкультуры не существует.

Различают:

- групповые занятия
- индивидуальные тренировки
- занятия в малых группах

Упражнения в составе комплекса лечебной физкультуры выделяют активные и пассивные. Во время пассивных упражнений движения в конечности совершает врач или сам больной при помощи рук.

Кроме этого, упражнения разделяют на непосредственно физические (связанные с работой мышц) и дыхательные. Дыхательные упражнения имеют важное значение в терапии и профилактике таких заболеваний, как бронхиальная астма и хронические обструктивные заболевания легких (ХОЗЛ).

Кроме традиционных упражнений в специальном зале, оснащенном напольным покрытием (матами), шведской стенкой и необходимым инвентарем (утяжелители, спортивные мячи, скакалки), лечебная физкультура также может проводиться в виде занятий в воде. Лечебная физкультура в условиях бассейна особенно показана пациентам с патологией позвоночника и суставов. Упражнения,

которые выполняются в воде, создают гораздо менее выраженную нагрузку на костно-суставный аппарат. Работа мышц при этом выполняется в полном объеме.

Упражнения на тренажерах (беговые дорожки, спортивные велосипеды, силовые тренажеры) показаны больным на этапе ремиссии. Такие упражнения не назначают пациентам пожилого возраста, больным с нарушениями координации и детям.

Дозированная ходьба также входит в арсенал методов лечебной физкультуры. Этот метод особенно широко применяется в санаторно-курортном лечении. Маршруты для дозированной ходьбы, как правило, прокладываются по живописным уголкам природы.

Для детей занятия лечебной физкультурой проводятся в форме спортивных игр. При этом игры подбираются таким образом, чтобы физическая нагрузка соответствовала возрасту и состоянию здоровья маленьких пациентов.

Комплекс упражнений:

Перед тем, как начать выполнять упражнения, обязательно следует начать с разминки:

Нужно встать прямо, ноги расставить на ширине плеч, выполнить несколько раз глубокий вдох и выдох. После чего, нужно выполнить аккуратные наклоны направо, налево, вперед, назад. Наклон назад следует выполнять осторожно, не доводя до болевых ощущений. Если наклоны назад вызывают боль, то можно отказаться от их выполнения.

Следующая разминка - повороты головы вправо и влево до предела. Несмотря на простоту, данное упражнение может вызвать затруднение у тех людей, у которых шейный отдел позвоночника не позволяет повернуть до конца голову в ту или иную сторону. В таких случаях, поворачивая голову,

доводить до боли не стоит. Упражнение должно выполняться плавно, без резких движений.

Напоследок, встать прямо, растянуть назад плечи, свести лопатки, выпятить грудную клетку. Затем свести плечевые суставы, округлить спину. Упражнение следует делать медленно, плавно, под вдох и выдох [4]

Роль ЛФК в лечении и профилактике

Лечебная физкультура применяется во многих отраслях медицины. Нет практически не единой системы органов, где в реабилитации не использовалась бы лечебная физкультура. Основные разделы:

- Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- ЛФК при заболеваниях органов дыхания;
- Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ;
- ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника;
- Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата;
- Лечебная физкультура при операциях на органах грудной клетки и брюшной полости;
- Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы;
- Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах периферической нервной системы.

На практике чаще всего лечебную физкультуру назначают пациентам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Минимальный комплекс лечебной физкультуры состоит из 8-10 занятий. На протяжении комплекса сложность упражнений и уровень физической нагрузки постепенно увеличиваются в зависимости от состояния пациента и его реакции на упражнения.

Противопоказания для лечебной физкультуры тоже связаны с состоянием пациента. При острых патологиях или обострениях хронических заболеваний физические нагрузки любого вида противопоказаны.

Повышенная температура тела также является противопоказанием к назначению комплекса лечебной физкультуры. Это связано с тем, что повышенная температура сама по себе оказывает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему (увеличивает частоту сердечных сокращений). В сочетании с физической нагрузкой в этом случае вероятны осложнения со стороны сердца или сосудов.

Выявлена эффективность использования различных программ и стилей фитнеса на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими

отклонения в состоянии здоровья и зачисленными в подготовительную и специально-медицинскую группу.

Доказано, что целесообразно применять программу занятий с различными элементами из фитнеса: оздоровительная аэробика, фитнес-аэробика STRONG by Zumba; упражнения на укрепление связок опорно-двигательного аппарата (растяжка); отдельные элементы из степ-аэробики, упражнения с фитнес оборудованием, направленные на сохранение баланса (bosu balance, подушка US Medica, фитбол, Blastrol); элементы из йоги, пилатеса, а также целесообразным является использование кардио тренажеров, тренажера "Total gym gravity". Все это положительно влияет на

психоэмоциональное состояние студенток, повышаются показатели их физической подготовки и основных функциональных показателей организма [5].

Список использованной литературы:

1. ЛФК (лечебная физическая культура) [Электронный ресурс]. – URL: http://www.prostodoctor.com.ua/meditsinskie_uslugi/lechenie/stati/lfk_lechebnaya_fizicheskaya_kultura
2. Кашина Д.А. Лечебная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9 (46).
3. Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/lechebnaya-fizkultura>
4. Статья по физической культуре «Лечебная физическая культура» [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/statya-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-3735139>
5. Борисова М.В. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психопатическое влияние на студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / М.В. Борисова, Мусохранов А.Ю. / Современный ученый. – 2018. – № 1. – С. 7

Дата поступления в редакцию: 20.05.2019 г.

Опубликовано: 26.05.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Бирюкова К.И., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В., 2019