

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Бокарева Е.А. Лечебная физическая культура // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2016. – № 11 (декабрь). – АРТ 124-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК 615.825

Бокарева Елена Андреевна

студентка 3 курса, факультет ветеринарной медицины

Научный руководитель: Сергиевич Евгений

Алексеевич, к.п.н., доцент ФГБОУ ВО «Омский
ГАУ»

г. Омск, Российская Федерация

e-mail: elenka_16_04@mail.ru

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация: В статье обзорно рассмотрена эффективность применения лечебной физической культуры не только как средства лечения и восстановления, но и как способа поддержания физического и эмоционального здоровья человека.

Ключевые слова: Лечебная физическая культура, здоровье человека.

Bokareva Elena Andreevna

Scientific director: Sergievich E. A., Ph. D. in Pedagogy, Associate
Professor Federal state budgetary educational institution of higher
education "Omsk state agrarian University named after P. A. Stolypin"

Russia,

Omsk

e-mail: elenka_16_04@mail.ru

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

THE RAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Abstract: In the review article discusses the effectiveness of therapeutic physical culture, not only as a means of treatment and recovery, but also as a way of maintaining physical and emotional health.

Keywords: Therapeutic physical culture, health of the person.

Здоровье - это самое ценное, что только может быть в жизни человека.

Здоровье нельзя ни купить, ни выменять, ни случайно найти. Поэт ому заботиться о здоровье – важнейшая задача в жизни каждого человека. Знания о сохранении и приумножении своего здоровья помогают не только улучшить качество жизни, но и увеличить ее продолжительность. Для современного человека, окружающий мир которого давит на него бешеными темпами, высокой нагрузкой, постоянными стрессами и плохой экологией, очень важно жить в гармонии с самим собой и своим телом. К сожалению, не всем людям удастся сохранить здоровье на должном уровне. Для того чтобы повысить его уровень, а как следствие, и улучшить физическое и эмоциональное состояние и самочувствие человека, и применяют лечебную физическую культуру.

Лечебная физическая культура (далее ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в большинстве случаев физические упражнения) с целью лечения, восстановления, а также и реабилитации больных и инвалидов, в том числе профилактики различных заболеваний. Для увеличения эффективности выполняемых упражнений, в задачи ЛФК входит использование педагогических средств воздействия: выработка у пациента уверенности в своих силах, сознательного отношения к

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

проводимым занятиям и необходимости принимать в них активное участие.[5] Занятия ЛФК применяют для достижения высокой эффективности процесса лечения. «В профилактике, лечении и реабилитации лечебная физическая культура действует и прямо, и опосредованно, оказывая положительное влияние и воздействие на любые системы, органы и функции организма».[3]

Целью лечебной физической культуры является воспитание здорового человека, формирование у него правильных взглядов и отношения к своему здоровью. Таким образом, ЛФК так же выполняет и воспитательную функцию.

Занятия ЛФК формируют осознанное отношение к использованию и применению различных физических упражнений, воспитывает гигиеническую грамотность человека. С помощью лечебной физической культуры также можно развивать выносливость, силу и координацию движений. ЛФК является важной составляющей частью всех разделов практической медицины, в особенности травматологии и ортопедии, эндокринологии, кардиологии и неврологии.[6]

Использование средств физической культуры с лечебной и профилактической целью применяется при комплексном лечении не только в медицинских учреждениях, центрах реабилитации, санаториях и домах отдыха, но и в индивидуальном порядке. Правильное использование лечебной физической культуры стимулирует оздоровление, содействует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности.[4]

Врачами и тренерами по лечебной и адаптивной физической культуре принято выделять 11 основных видов ЛФК, это - пешая ходьба, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, производственная гимнастика,

плавание, спортивный туризм, терренкур, трудотерапия, спортивные игры, гидрокинезотерапия и механотерапия. У лечебной физкультуры, как и у любого другого метода, есть свои средства лечения: физические упражнения, физические упражнения в воде, восхождения, ходьба, плавание и занятия на специальных тренажерах.[2]

Таким образом, ЛФК может назначаться при следующих заболеваниях и особых состояниях человека:

- при заболеваниях опорно-двигательной системы;
- при травмах;
- при беременности;
- при нарушении осанки;
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при заболеваниях дыхательной системы;
- при заболеваниях пищеварительной системы.

Однако занятия ЛФК следует исключить при наблюдении таких симптомов и состояний:

- острый период заболевания,
- сердечно-сосудистая недостаточность,
- тяжелое нарушение сердечного ритма,
- сильное повышение или понижение артериального давления,
- выраженные боли неизученного характера.

При всем этом не стоит полагать, что лечебная физическая культура назначается только больным людям. Ее профилактическое и восстановительное воздействие показывает высокую эффективность. Именно поэтому ЛФК часто назначают абсолютно здоровым людям в качестве профилактики.[1]

Актуальность и важность ЛФК доказывать не приходится. Востребованность лечебной физической культуры связана с тем, что в наши дни современный человек проявляет низкую физическую активность, поэтому выполнение различных специальных упражнений — это практически единственный способ поддержки удовлетворительного состояния опорно-двигательного аппарата и нормального функционирования всех органов и систем человека. Стоит отметить, что физические упражнения повышают общие адаптационные возможности организма, его сопротивляемость различным инфекционным заболеваниям и стрессовым воздействиям, улучшая как физическое, так и эмоциональное состояние человека.

Таким образом, проанализировав различную литературу по тематике нашей статьи, мы пришли к выводу, что лечебная физическая культура показана не только со стороны оздоровительного и восстановительного действия, но и является отличным способом профилактики заболеваний.

Список использованной литературы:

1. Гритченко Н. В. «Основы физического воспитания, врачебного контроля и ЛФК» М., "Медицина", 1972 – 20с.
2. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов». М.: ВЛАДОС, 1998 - 608с.
3. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура». - Москва, 1987. – 528 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. - Учебник М. Медицина, 1999 – 200с.
5. Лечебная физическая культура / Под ред. С.Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 271 с.
6. Толкачев Б.С. «Физкультура против недуга». - М.: Физкульт. И спорт, 1980. -104 с.

Дата поступления в редакцию: 07.12.2016 г.

Опубликовано: 09.12.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2016

© Бокарева Е.А., 2016