

Ненашев А.И.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Поволжского государственного университета телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

Какабьян К.С.,

студент

1 курс, факультет базового телекоммуникационного образования

(ФБТО)

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** Статья посвящена изучению влияния лечебной физической культуры на состояние здоровья человека. В ней рассматриваются виды гимнастических упражнений, применяемых в комплексах ЛФК. Раскрыто влияние различных видов упражнений на восстановительную деятельность и нормальное функционирование всех систем организма. В статье также указываются общепедагогические дидактические принципы, которые используются в методике ЛФК.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, здоровье, физические упражнения, восстановление организма, реабилитация.*

***Annotation:** The article is devoted to the study of the impact of therapeutic physical culture on the state of human health. It considers the types of gymnastics exercises used in exercise therapy complexes. The influence of various types of exercises on recovery activity and normal functioning of all systems of the body is*

disclosed. The article also specifies general medical didactic principles, which are used in the exercise therapy methodology.

Key words: *medical physical culture, health, physical exercises, body restoration, rehabilitation.*

Лечебная физкультура (ЛФК) – это лечебно – профилактический метод, который помогает организму восстановиться и предупредить развитие множества заболеваний. ЛФК оказывает не только лечебно- профилактическое воздействие, но и является лечебно-воспитательным средством, так как воспитывает у человека сознательное отношение к применению физических упражнений, а также способствует проявлению активного участия в лечебном и реабилитационном процессах, в основе которых лежит обучение физическим упражнениям.

Применение ЛФК прививает гигиенические навыки, предусматривает участие человека в регулировании своего общего режима, а также режима движений, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы.

Из вышесказанного вытекает, что лечебная физкультура является не только средством для лечения и реабилитации больных, но и используется в качестве мощного стимулятора жизненных функций организма, так как функция движения является основным стимулятором процесса роста, развития и формирования организма.

С помощью движения активизируется и развивается деятельность всех систем организма. Таким образом, всё это способствует повышению общей работоспособности человека.

Лечебная физкультура подразумевает применение физических упражнений двух видов:

- Гимнастические
- Спортивно-прикладные

Гимнастические упражнения состоят из определенных движений, оказывающих положительное воздействие на мышцы, а также на гибкость суставов. Они также активизируют деятельность жизненно-важных систем организма и создают условия и нормализуют его работу.

Лечебная гимнастика – это совокупность упражнений, несущих общеукрепляющее действие на организм.

Гимнастические упражнения делятся на следующие группы: для дыхательной и костно-мышечной системы.

Гимнастические упражнения для дыхательной системы подразделяются на **статические, динамические и дренажные**. Они используются при всех формах ЛФК. Благоприятно влияют на сердечно-сосудистую функцию организма, дыхательную систему, стимулируют обменные и пищеварительные процессы. Их успокаивающее действие используют при нарушении нервной регуляции различных функций организма для более быстрого восстановления после утомления.

Статические упражнения выполняются без активной работы рук, так как не воздействуют на мышцы плечевого пояса. При выполнении статических упражнений, тело находится в одном положении некоторое время, при этом усиливается гибкость и растяжимость связок. Улучшается кровообращение определенных участков тела.

Динамические упражнения подразумевают сочетание дыхания с движениями рук и работой мышц. При выполнении динамических упражнений происходит чередование сокращений определенных групп мышц с их расслаблением.

Дренажные упражнения используются при различных заболеваниях органов дыхания.

Костно-мышечные упражнения подразделяются в соответствии со степенью подвижности: на пассивные и активные.

Пассивные упражнения способствуют повышению активности организма, борются с усталостью и заторможенностью и служат для укрепления

опорно-двигательного аппарата. Эти упражнения могут использоваться больными. Они улучшают кровообращение и помогают работе сердца.

Цели пассивных упражнений:

- Улучшение кровообращения
- Снижение повышенного тонуса мышц
- Сохранение подвижности суставов
- Активизация обмена веществ в тканях

Разработаны пассивные упражнения для суставов верхних и нижних конечностей. Суть их заключается в том, что все движения выполняются плавно, в медленном темпе. Больной не должен испытывать болевых ощущений. Поочередно «прорабатывается» каждый сустав, сгибая и разгибая конечность во всех плоскостях. Амплитуда движений сначала небольшая, в ходе занятий постепенно увеличивается. Количество повторений: по 10 – 15 раз за одно занятие.

Руководствуясь вышеизложенным, рекомендуется сделать **несколько простых упражнений:**

Сидя за столом на стуле, можно выполнять

1. Наклоны головы влево-вправо. Контролируемые наклоны шеи помогут насытить мозг кислородом и вернуть былую работоспособность. Это упражнение имеет определенные противопоказания для людей, которые имели травмы шеи.

2. Наклон вперед сидя. Сидя на стуле согнуться, коснуться грудью своих колен. Данное упражнение стимулирует кровообращение в брюшной полости, делает позвоночник более гибким.

3. Повороты вправо-влево. Они помогут снять напряжение с нижней части спины.

4. Подъем ног в положении сидя. Упражнение отлично разрабатывает мышцы спины, живота и ягодиц. Это здорово для вашей осанки и снятия боли в спине.

5. Ногам помогут простые упражнения, которые можно выполнять сидя за столом:

- Бег ногами в сидячем положении.
- Удары по полу пятками.
- Захват пальцами ног небольших предметов, лежащих на полу.
- Катание подошвой любого предмета цилиндрической формы.

Активные упражнения выполняются за счёт произвольного сокращения мышц в медленном темпе. При выполнении этих упражнений прилагаются усилия, увеличивается амплитуда движений. Выполнение упражнений прекращается, когда появляются признаки утомления.

Цели активных упражнений:

- Снижение повышенного тонуса напряженных мышц
- Восстановление движений

В последнее время, упражнения на тренажерах находят все большее применение в ЛФК. Их использование позволяет точно дозировать нагрузку и развивать необходимые физические качества.

Для тренировки сердечно-сосудистой системы применяются велотренажеры, гребные и лыжные тренажеры, «бегающая дорожка».

Спортивно – прикладные упражнения. Из этой группы упражнений в ЛФК наиболее часто используется дозированная ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии, лечебное плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде. Применение этих упражнений в ЛФК способствует окончательному восстановлению поврежденного органа и организма в целом, воспитывает у больных сознательное отношение к занятиям ЛФК и уверенность в своих силах.

Дозированная ходьба.

Укрепляет мышцы всего организма благодаря ритмическому чередованию их напряжения и расслабления

Дозированный бег.

Равномерно развивает мышцы тела, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает обмен веществ.

Дозированные прыжки.

Относятся к кратковременным упражнениям, используемым в период восстановления.

Упражнения в метании.

Помогают улучшить подвижность суставов, развить мышечную силу конечностей и туловища.

Лазания по гимнастической стенке и канату.

Способствуют большей подвижности суставов, развитию силы мышц, а также координации движений.

Упражнения в равновесии.

Применяются при повреждениях нервной системы, поражении вестибулярного аппарата.

Дозированная гребля.

Используется для общей тренировки организма, развития ритмических движений, способствующих углублению дыхания, для развития и укрепления мышц верхних конечностей и туловища, также для улучшения подвижности позвоночника.

Дозированная ходьба на лыжах.

Активизирует работу всех мышц, улучшает обмен веществ, тренирует вестибулярный аппарат, нормализует состояние нервной системы, повышает мышечный тонус.

Дозированное катание на коньках.

Улучшает обмен веществ, развивает координацию движений, тренирует дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы.

Лечебная физкультура – это один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств: медикаментозного, хирургического, консервативного, физиотерапевтического и др.

Именно поэтому комплекс физических упражнений ЛФК должен подбираться врачом исходя из индивидуальных особенностей диагноза больного.

Также следует руководствоваться следующими принципами:

- **принцип сознательности и активности**

Только сознательное и активное участие больного в процессе лечения повышает эффективность применения ЛФК;

- **принцип наглядности**

Обучение больных физическим упражнением осуществляется через зрительное восприятие;

- **принцип систематичности**

Систематическое применение различных физических упражнений позволяет обеспечить оптимальное воздействие на организм;

- **принцип доступности**

Выбор физических упражнений осуществляется врачом в соответствии с уровнем физической подготовленности больного;

- **принцип постепенности**

Подразумевает постепенное увеличение времени и интенсивности физической нагрузки;

- **принцип регулярности**

Регулярное применение различных физических упражнений;

- **принцип цикличности**

Чередование работы и отдыха. Включение в комплекс ЛФК дыхательной гимнастики;

- **принцип разнообразия**

Обеспечивает смену и обновление физических упражнений.

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод о том, что ЛФК способствует не только улучшению работы отдельных органов, но и организма в целом, оказывая на него многократное физиологическое воздействие. Занятия лечебной физкультурой направлены на полноценное восстановление здоровья и предназначены для предупреждения осложнений различных заболеваний. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами в соответствии с терапевтическими задачами.

Физические упражнения, входящие в комплексы ЛФК, способствуют сохранению, как физического, так и психического здоровья.

Восстановив своё здоровье, используя методы ЛФК, можно в дальнейшем приступить к полноценным занятиям физической культуры.

Использованные источники

1. «Основы физической реабилитации» - учебно-методическое пособие. С. Миронова Е.Н. – М.: МАБИВ, 2017. – С. 8-21
2. «Лечебная физическая культура»: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.
3. «Спортивная медицина и лечебная физическая культура» Под общей ред. проф. А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 352 с.

4. «Лечебная физическая культура» - учебно-методическое пособие. /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
5. Научно-практический журнал “Лечебная физкультура и спортивная медицина” [Электронный ресурс]. URL: <http://lfksport.ru/> (дата обращения: 08.11.2019).