

Орлова О.В.,

Студентка

3 курс, факультет «Финансы и кредит»

Самарский государственный экономический университет

г. Самара, Россия

Налимова М.Н.,

старший преподаватель.

Самарский государственный экономический университет

г. Самара, Россия

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В данной статье рассмотрены сущность и понятие ЛФК. Основные виды упражнений, применяемые в лечебной физкультуре. Также влияние ЛФК на отдельные органы и системы в организме и на жизнедеятельность человека в целом. Способы и возможные решения введения упражнений лечебной физкультуры в повседневную жизнь людей.

Ключевые слова: Лечебная физическая культура, здоровье, организм человека, дыхательная гимнастика, упражнения.

Annotation: This article describes the essence and concept of physical therapy. The main types of exercises used in physical therapy. Also, the effect of exercise therapy on individual organs and systems in the body and on human activity as a whole. Methods and possible solutions for the introduction of exercises of physical therapy in everyday life.

Keywords: Medical physical culture, health, human body, respiratory gymnastics, exercises.

Здоровье приносит в жизнь человека счастье и возможность жить и действовать долгие годы. Нехватка же здоровья ведет к появлению различных болезней, которые лишают человека возможности нормально существовать, а также приносят много сложностей не только самому человеку, но и его близким. В сохранении и поддержании здоровья в организме человека помогает применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью. Такие средства широко используются при комплексном лечении не только в санаториях, поликлиниках и больницах, но и в индивидуальном порядке.

Эффективность лечебной физкультуры подтверждена многими веками. Так, например, еще врачи Древней Греции считали, что для правильного и эффективного лечения необходимы физические упражнения. Также Врач и философ Средней Азии Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в «Каноне врачебной науки» широко пропагандировал физические упражнения как важный элемент лечебной и профилактической медицины. Поэтому можно сделать вывод о том, что правильное применение лечебной физической культуры (ЛФК) способствует быстрому выздоровлению, восстановлению нарушенной трудоспособности и в целом нормализует жизнедеятельность человека.

Лечебная физкультура (кинезиотерапия) — это метод неспецифической тренирующей, патогенетической терапии и реабилитации больных средствами физической культуры и спорта, которая используется в сочетании с другими терапевтическими средствами.

Врачи всего мира рекомендуют занятия лечебной физкультурой для общего укрепления здоровья. Основные элементы упражнений направлены на укрепление организма в целом. Делается упор на:

- осанку;
- органы дыхания;
- сердечно-сосудистую систему;
- стабилизацию артериального давления;
- профилактику заболеваний легких.

Лечебная физкультура оказывает общеукрепляющее, оздоровительное воздействие, увеличивает физическую работоспособность, усиливает кровообращение, восстанавливает подвижность суставов, укрепляет связки, улучшает функции сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, вырабатывает устойчивость организма к болезням. Каждый орган выполняет свою функцию, поэтому нужно уделять внимание и поддерживать в тонусе весь организм. Также для стабильного функционирования организма как системы необходима нагрузка, но в случае какого-либо заболевания нагрузка должна быть дозированной.

Лечебную физкультуру (ЛФК) можно разделить на два вида:

1. Общая
2. Специальная

Специальная ЛФК применяется для оздоровления отдельных органов или систем в организме, когда как общая направлена на улучшение всего организма.

Также в лечебной физкультуре необходимы физические упражнения, которые в свою очередь делятся на три группы:

1. Гимнастические
2. Спортивно – прикладные
3. Игровые

Гимнастические упражнения состоят из различных упражнений, которые оказывают воздействие именно на гибкость суставов и развитие мышц. Упражнения же по дыхательной гимнастике можно тоже разделить на 2 вида: общеукрепляющие и специальные. Общеукрепляющие упражнения в лечебной физкультуре подразделяются:

1. по анатомическому признаку (для мышц верхних и нижних конечностей, туловища, брюшного пресса и т. д.),

2. по активности (пассивные, активные, с расслаблением),
3. по направленности (подготовительные, корригирующие, дыхательные),
4. с использованием предметов (нарядов) или без них.

Дыхательная гимнастика в целом оказывает положительное воздействие на весь организм, в том числе повышает мышечный тонус и скорость обмена веществ. А для стимуляции деятельности сердечно-сосудистой системы применяются дыхательные и физические упражнения, что позволяет крови лучше циркулировать по капилляра. Благодаря этому улучшается питание клеток и тканей организма, ускоряется выведение шлаков. Такие процессы направлены на повышение защитных сил организма. Также при лечебной физкультуре усиленно функционируют и органы дыхания. С помощью ЛФК можно добиться учащение дыхательных движений, сделать их более глубокими, расправить альвеолы в легких, и в целом укрепить дыхательные мышцы.

При усиленной работе различных мышечных групп, происходит увеличение количества нервных импульсов с периферических нервных окончаний в центральную нервную систему. Это воздействует на кору больших полушарий головного мозга, эндокринную систему, кожу (потовые железы), дает возбуждающий эффект.

Как уже говорилось ранее, специальные упражнения применяют для определенных систем и органов. Например, они применяются при плоскостопии или сколиозе, именно в этих заболеваниях общеукрепляющие упражнения направлены на предотвращение недуга. Однако, прогрессирующее заболевание уже требуют специального комплекса упражнений. В восстановительный период нужен индивидуальный подход, подбор эффективного комплекса упражнений. Лечебная гимнастика развивает все группы мышц организма. Так, тренировка любого сустава не только развивает его гибкость, но и содействует нарастанию мышечной массы. Специальные упражнения применяют в сочетании с общеукрепляющими. Также специалист по лечебной физкультуре всегда должен

уточнить наличие противопоказаний у человека. Занятия проходят по принципу: от простого к сложному.

Все упражнения можно подразделить на:

1. динамические
2. статические.

При выполнении динамических упражнений можно заметить чередование сокращений определенных групп мышц с их расслаблением.

При выполнении статических упражнений тело находится в одном положении какое-то время, но при этом развивается гибкость и растяжимость связок, стимулируется кровообращение определенных участков тела.

В повседневной жизни мы тоже выполняем такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, которые в лечебной физкультуре используются как прикладные. Умеренное применение ходьбы и бега оказывает благоприятное влияние на состояние организма, а также на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Также общеукрепляющее воздействие на организм оказывают различные игры, которые не только направлены на оздоровительный эффект, но и на появление положительных эмоций человека, что тоже влияет на общее состояние организма. Они могут быть неподвижными, подвижными, спортивными. Все движения человеческого тела осуществляются в трех взаимно перпендикулярных плоскостях (в сагиттальной (переднезадней), фронтальной и горизонтальной плоскостях) и разделяются на три группы:

- повороты и круговые движения;
- сгибание и разгибание;
- отведение и приведение.

Однако, несмотря на все перечисленные достоинства лечебной физкультуры, многие люди даже не задумываются о том, что это необходимо для их жизнедеятельности. Многие начинают заниматься лечебной физкультурой только тогда, когда болезнь уже наступила, а многие и вовсе терпят болезнь и ухудшают ее еще больше. Поэтому необходимо вводить обязательные занятия

лечебной физкультуры в учебных заведениях, возможно и на работе в различных сферах. Например, устраивать раз в месяц «День здоровья», приглашать специалиста, который подробно все расскажет. Благодаря таким дням человеку можно рассказать и наглядно показать, что такое есть и это необходимо для него. И, возможно, многие введут лечебную физкультуру в свою жизнь на регулярной основе.

В заключении хочется сказать, что лечебная физкультура является одним из важнейших элементов современного комплексного лечения, который предполагает индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств. Комплексное лечение действует не только на отдельные элементы организма, но и на весь организм в целом. Но, к сожалению, минимальное количество людей в мире по-настоящему осознают пользу и надобность лечебной физкультуры. Поэтому если каждый человек будет уделять хотя бы 20 минут в день для лечебной физкультуры, то он приблизит себя к такому состоянию здоровья, при котором он будет радостнее жить, легче просыпаться. А самое главное, что лечебная физкультура позволяет укрепить иммунитет, что в современное время одно из важных показателей нормальной жизнедеятельности, учитывая экологическую ситуацию на нашей планете.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений. – 3-е изд-е, испр. и доп. – М.: Гума- нит.-изд. центр «Владос», 2004. – 624 с.
2. Гончарова С.А. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья [Электронный ресурс]
3. Шустин, Б. Тенденции развития современного спорта // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 355-356.