

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ЕЁ ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Буйнова К.Е.

*Буйнова Ксения Евгеньевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье раскрывается вопрос о необходимости занятий лечебной физкультурой, ее методах и влиянии на здоровье человека.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, физическое развитие, медицина.

PHYSICAL THERAPY AND ITS HEALTH BENEFITS

Buynova K.E.

*Buynova Kseniya Evgenievna – Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE, FACULTY
GENERAL MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY, KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: the article reveals the question of the need for physical therapy, its methods and impact on human health.

Keywords: sports, physical culture, motivation, health, physical education, medicine.

УДК 378.036

ЛФК-это отрасль клинической медицины, неотъемлемая часть медицинской реабилитации, применяющая средства физической культуры к больному человеку с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полного восстановления здоровья и работоспособности и профилактики последствий патологического процесса (В.Н. Мошков).

Физические упражнения для лечения и профилактики использовались в древности, за 2 тысячи лет до нашей эры в Китае, Индии. В древнем Риме и древней Греции физические упражнения и массаж были неотъемлемой частью повседневной жизни, военного дела и лечения. Гиппократ (460-370 до н. э.) описал применение физических упражнений и массажа при болезнях сердца, легких, нарушениях обмена веществ и др. Ибн-Сина (Авиценна, 980-1037) выделил в своих трудах технику физических упражнений для больных и здоровых, разделив нагрузки на малые и большие, сильные и слабые, быстрые и медленные. В эпоху Возрождения (XIV-XVI вв.) физические упражнения использовались как средство достижения гармоничного развития. Мудров (1776-1831), Н.И. Пирогов (1810-1881), С.П. Боткин (1831-1889), Г.А. Захарьин (1829-1897), А.А. Остроумов (1844-1908) придавали большое значение использованию физических упражнений в лечебной практике.

ЛФК используется для:

- * повышения эффективности комплексной терапии пациентов;
- * консолидации результатов, полученных в процессе лечения;
- * ускорения восстановления;
- * предупреждения возможных осложнений;
- * торможения развития заболевания;
- * развития координации движения, силы и выносливости;
- * общего укрепления организма.

Упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые в это время подвергаются стрессу, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах. Дыхательная гимнастика, которая включает в себя расслабляющие упражнения, помогает снять мышечные спазмы. В результате занятий ЛФК нормализуется функционирование органов и систем, они начинают работать более слаженно, повышается эмоциональный тонус пациента.

По словам М.Д. Рипы и И.В. Кульковой, лечебная физкультура как лечебно-педагогический процесс имеет ряд фундаментальных особенностей и признаков, среди которых:

1. он основан на применении естественного фактора, такого как движение;
2. это универсальный метод, так как нет ни одного органа, который не реагировал бы на нагрузки, налагаемые на организм;
3. в процессе занятия пациент активно участвует в его исцелении, развивая и совершенствуя двигательные навыки и умения;
4. при правильной организации и рациональной методике проведения занятий ЛФК под медико-педагогическим контролем или самостоятельно она не оказывает негативного влияния на организм;
5. его можно и нужно использовать длительное время, постепенно решая лечебно-профилактические и психологически-педагогические задачи на всех этапах выздоровления человека.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, используемые в лечебных целях, а также природные факторы. Дополнительно - механотерапия (занятия на тренажерах), массаж и трудотерапия (эрготерапия). Физические упражнения применяются в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии,

патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма и физической работоспособности в целом. Физические упражнения в ЛФК подразделяются на три группы: гимнастика, спорт и игры. Гимнастические упражнения состоят из комбинации движений. С их помощью можно воздействовать на различные системы организма и отдельные группы мышц, суставы, развивать и восстанавливать мышечную силу, быстроту, координацию и т. Все упражнения делятся на общеразвивающие (общее укрепление), специальные и дыхательные (статические и динамические). Общие укрепляющие упражнения используются для улучшения и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания. Эти упражнения облегчают лечебные эффекты специальных. Специальные упражнения избирательно действуют на опорно-двигательный аппарат. Обычно специальные упражнения используются в сочетании с общеразвивающими. А также все упражнения связаны с дыханием. Дыхательные упражнения делятся на динамические, статические. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища; статические упражнения (условно) выполняются с участием диафрагмы, межреберных мышц и мышц живота и не сочетаются с движениями конечностей и туловища. При применении дыхательных упражнений необходимо активировать выдох. Различают общие и специальные дыхательные упражнения. Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию и укрепляют основные дыхательные мышцы. Специальные дыхательные упражнения применяют при заболеваниях легких, парезах и параличах дыхательной мускулатуры. Дренажные дыхательные упражнения называют упражнения, которые способствуют выходу из бронхов выделений в трахею с последующим выделением мокроты во время кашля. Для лучшего выхода из пораженного участка используются статические и динамические дыхательные упражнения.

Спортивные прикладные упражнения включают в себя ходьбу, бег, ползание и скалолазание, бросание и ловлю мяча, греблю, катание на лыжах, катание на коньках, катание на велосипеде, терренкур (дозированное скалолазание), походы. Наиболее часто используется ходьба, при самых разных заболеваниях и 17 почти во всех видах и формах занятий. Количество физических усилий при ходьбе зависит от длины пути, длины шага, темпа ходьбы, местности и сложности. Ходьба используется перед началом занятий в качестве подготовительного и организационного упражнения. Лечебная ходьба - проводится в виде дозированных прогулок. Ходьба способствует улучшению дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также повышению общего тонуса организма. При ходьбе или лечебной ходьбе можно точно дозировать нагрузку по количеству остановок и их продолжительности, скорость движения и пройденное расстояние. Дозированное скалолазание (терренкур) - одна из разновидностей лечебной прогулки. Маршруты терренкура проходят в условиях санаторной зоны по пересеченной или гористой местности.

Игры подразделяются на четыре возрастающие группы нагрузки: - на месте; - малоподвижные; - подвижные; - спортивные. В ЛФК используют крокет, боулинг, городки, эстафеты, настольный теннис, бадминтон, волейбол, теннис и элементы других спортивных игр (баскетбол, футбол, ручной мяч, водное поло). Спортивные игры широко используются в условиях санаторно-курортного лечения и проводятся в соответствии с общими правилами, предусмотренными при подборе партнеров с одинаковой физической подготовкой.

Гимнастические упражнения со специально подобранным музыкальным сопровождением уместны для использования при проведении групповых занятий утренней и лечебной гимнастикой. Это благоприятно влияет на состояние нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ. Вы также должны включать танцевальные элементы и танцевальные шаги в процедуры. Физические упражнения в воде и плавание в бассейне при температуре воды 25-27 °С эффективны при лечении заболеваний сосудистой системы, органов дыхания, обмена веществ, нервной системы и травм костно-мышечной системы в период ремиссии затяжной хронической болезни. Упражнения при температуре воды 34-36 °С подходят пациентам со спастическим парезом. В ЛФК используются механические аппараты и тренажеры локального и общего действия. Для развития суставов с ограничением движений в них и укрепления ослабленных мышц у больных с заболеваниями и последствиями травм опорно-двигательного аппарата назначают упражнения на механических аппаратах местного действия, в дополнение к процедурам лечебной гимнастики. Тренажеры и механизмы общего действия (велотренажеры, беговая дорожка и др.) назначаются при сердечно-сосудистых, респираторных заболеваниях, экзогенном ожирении и других заболеваниях на стадии компенсации.

Таким образом, ЛФК - это широкий спектр упражнений, направленных на поддержание здоровья, а также улучшение состояния при тяжелых заболеваниях.

Список литературы / References

- 1 *Апанасенко Г.Л.* Лечебная физкультура и врачебный контроль / Г.Л. Апанасенко. М.: Медицина, 1990. 368 с
- 2 *Васильева В.Е.* Лечебная физическая культура / В.Е. Васильева. М.: Физкультура и спорт, 1970. 378 с.
- 3 *Дубровский В.И.* Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 608 с.
- 4 *Муравов, И.В.* Оздоровительный эффект физкультуры и спорта / И.В. Муравов. К: Здоровье, 2006. 203 с
- 5 *Рипа М.Д., Кулькова И.В.* Кинезотерапия. Культура двигательной активности. М.: Кнорус, 2011.