

2. *Касьяненко В.И.* «Самоконтроль в процессе физических упражнений». [Электронный ресурс]. 2012. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15243576/> (дата обращения: 23.12.2018).
3. *Лубышева Л.И.* «Социология физической культуры и спорта»: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений // Лубышева Л.И. – 3-е изд., перераб. и доп. Издательский центр «Академия», 2010. С. 272.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Ямукова К.Н.

*Ямукова Карина Николаевна – студент,
специальность: прикладная математика,
кафедра инженерной кибернетики,
Институт цифровых технологий и экономики
Казанский государственный энергетический университет,
г. Казань*

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

Ключевые слова: лечебная физкультура, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, лечебное плавание, гидрокинезотерапия.

Целебная физическая культура (ЛФК) — способ, использующий возможности физиологической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полного восстановления самочувствия и предупреждения осложнений болезни. ЛФК, как правило, применяется в сочетании с другими терапевтическими способами на фоне регламентированного режима и в согласовании с терапевтическими задачами. На отдельных шагах курса исцеления ЛФК содействует предупреждению осложнений, вызываемых долгим покоем; ускорению

ликвидации анатомических и активных нарушений; сохранению, восстановлению или же созданию новых условий для активной адаптации организма больного к физическим нагрузкам.

Средства целебной физиологической культуры.

В лечебной физиологической культуре для профилактики и исцеления болезней и повреждений используются надлежащие главные способы:

- физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, т.е. производимые в мыслях, упражнения в посылке импульсов к уменьшению мускулов и др.);

- лечебный массаж;
- двигательный режим;
- механотерапия;
- трудотерапии.

Средством же и 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 [1, с. 1].

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

Утренняя гимнастика.

Привыкнуть к утренней гимнастике следует не только тем, кому она необходим для лечения или реабилитации, но и всем, кто стремится сделать свой организм здоровее и бодрее. Подтверждено, что физическая разминка по утрам будто запускает организм, заряжая его энергией на весь день. Утренняя гимнастика – это наименьшая нагрузка, нужная для каждого, так что она практически не имеет противопоказаний. К плюсам утренней гимнастики относится следующее: стимуляция обмена веществ, позитивное воздействие на кровеносную систему, укрепление мышц, улучшение координации, положительное влияние на фигуру и вес. Основная масса людей могут самостоятельно подобрать комплекс упражнений ЛФК для утренней гимнастики. Однако если человек восстанавливается после операции, проходит курс реабилитации после лечения или же у него присутствует серьезное хроническое заболевание, необходимо либо приостановить тренировки, либо проконсультироваться у лечащего врача по поводу противопоказаний.

Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика базируется в первую очередь на правильном дыхании, которое необходимо для того, чтобы упражнения лечебной физкультуры оказывали должное воздействие на организм. Это действие может быть общеукрепляющим или же направленным на решение определенной проблемы, например, восстановление полноценного функционирования опорно-двигательного аппарата, отдельных систем внутренних органов. Лечебная гимнастика может быть реализована в следующих формах: индивидуальные занятия, самостоятельные и групповые. В каждом занятии лечебной гимнастикой можно выделить вводную, основную и заключительную части. Вводная часть,

или разминка, подготавливает тело к дальнейшей нагрузке и состоит из элементарных упражнений. Основная часть занимает большую часть времени; ее состав зависит от того, на что конкретно направлены упражнения ЛФК. Завершающая часть – это упражнения, которые оказывают наименьшую нагрузку на организм, чем упражнения ведущей части, расслабляют тело и восстанавливают дыхание.

Дозированная ходьба

Дозированная ходьба считается разновидностью лечебной гимнастики, которая более естественна для организма человека. Она часто актуальна на этапах реабилитации после различных заболеваний, травм и операций. Целью дозированной ходьбы считается оптимизация обмена веществ, улучшение состояния дыхательной и кровеносной систем, положительное влияние на нервную систему человека. Занятия по дозированной ходьбе проводятся на ровной местности, при этом протяженность прогулок и темп ходьбы постепенно увеличиваются в зависимости от состояния пациента. Ходьба может выполняться в следующем темпе: Сверхмедленный (до 3 км/ч), Медленный (до 3,5 км/ч), Средний (до 5,6 км/ч), Быстрый (до 6,5 км/ч), Очень быстрый (более 6,5 км/ч). В случае если пациент отлично переносит увеличение нагрузок, в дальнейшем ходьба может быть дополнена и другими физическими упражнениями. Однако делать это рекомендуется только по предписанию лечащего врача, так как самостоятельное увеличение нагрузки может негативно повлиять на пациента. Дело в том, что подобные успехи создают обманчивое ощущение быстрого выздоровления, тогда как системы организма могут быть не готовы к значительным физическим нагрузкам, так что слишком интенсивные занятия могут только навредить восстановлению организма.

Лечебное плавание

Лечебное плавание – форма ЛФК, которая может быть рекомендована при всевозможных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, для стабилизации нервно-психического состояния, а еще в качестве профилактической

меры или как средство реабилитации. Похожую терапию проходят под руководством специалиста, поскольку разные стили плавания имеют определенные показания и противопоказания. К примеру, при сколиозе рекомендованным стилем считает грудной брасс, который противопоказан при наличии у человека межпозвонковой грыжи. Стил плавания, частота и продолжительность сеансов подбираются индивидуально исходя из состояния пациента. Почти все зависит и от того, насколько человек владеет навыками плавания; даже во взрослом возрасте некоторые совсем не умеют плавать. В ходе занятий может быть задействован разнообразный дополнительный инвентарь, например ласты, плавательные доски и прочее. Так же, как и в случае с лечебной гимнастикой, занятия плаванием могут проходить в индивидуальной, групповой и самостоятельной форме. При этом групповые занятия обычно проходят в группах с малой численностью, не более 7 человек. Лечебное плавание может сочетаться с другими видами двигательной активности.

Гидрокинезотерапия.

Гидрокинезотерапия – своего рода комбинация лечебной гимнастики и силовых тренировок. Особенности этого вида лечебной физкультуры заключаются в следующем: Когда занятия проводятся в воде, основная масса движений становятся проще в исполнении; вода поддерживает человека, позволяя ему выполнить те упражнения ЛФК, которые на берегу могут вызвать трудности. Этот момент очень важен для тех больных, у которых имеются любые патологии и нарушения в работе опорно-двигательного аппарата. Теплая вода бассейна, в котором проводятся занятия, оказывает положительное воздействие на мышцы, предотвращая слишком сильное напряжение. Устраняется скованность мышц, частично уходит боль, которая для многих является серьезным барьером в проведении тренировок. Во время того, когда человек находится в воде, ее давление стимулирует кровообращение, что в свою очередь положительно влияет на обмен веществ и состояние

сердечно-сосудистой системы, а также на снабжение кислородом всех тканей организма. Гидрокинезотерапия включает разминку, основную часть тренировки и упражнения на расслабление, являющихся заключительной частью тренировки. Сами упражнения лечебной физкультуры и длительность сеанса зависят от состояния пациентов и подбираются индивидуально; возможно использование вспомогательного инвентаря.

Движение - самое доступное и действенное лекарство. Ещё в древности люди понимали, что для того, чтобы человек лишился энергии - его нужно лишить двигательной активности.

Лечебная физкультура способствует как улучшению работы пораженного органа, так и оказывает многогранное физиологическое действие. Под её влиянием активизируется кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшается состояние нервной эндокринной системы. Нужно ценить здоровье, верно организовывать свой досуг, употребляя его для укрепления своего здоровья. Массовая физкультурно-оздоровительная работа способствует укреплению здоровья, повышению физической работоспособности и профилактики заболеваний. Делится на две группы:

1. Активный отдых. Это кратковременные периоды выполнения специально подобранных упражнений для восстановления работоспособности.

2. Физическая тренировка. Это система специально организованных форм мышечной деятельности, которая направлена на достижение должного уровня физического состояния. Цель такой тренировки - укрепление здоровья.

Максимальный оздоровительный эффект можно получить лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, мощности и объему. Неотъемлемое условие верного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе - оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма.

Список литературы

1. *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).