

К вопросу о лечебной физической культуре Калянов В. В.¹, Королева Н. Н.², Шоршнева М. Г.³

¹Калянов Вячеслав Владимирович / Kalyanov Vyacheslav Vladimirovich – старший преподаватель;

²Королева Наталья Николаевна / Koroleva Natalya Nikolaevna – старший преподаватель;

³Шоршнева Марина Геннадьевна / Shorshneva Marina Genadyevna – старший преподаватель,
кафедра физвоспитания,

Самарский государственный архитектурно-строительный университет, г. Самара

Аннотация: степень заболеваемости народонаселения в Российской Федерации постоянно повышается. В последнее время большой процент в этот показатель вносят проблемы со здоровьем у молодежи. Заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата имеет более 20 процентов населения в возрасте до 21 года. Адаптация к условиям университетов представляет собой не простой многоступенчатый процесс с сопутствующим огромным напряжением различных систем организма. Значительно возрастающие умственные, психоэмоциональные нагрузки, изменение режима работы организма - все это факторы, способствующие появлению и развитию болезней и ухудшению состояния индивидуума. Именно для этого разрабатываются специальные формы и методы ЛФК.

Abstract: the degree of incidences of the population in the Russian Federation is constantly raising. Recently the big percent in this indicator is brought by problems with health at youth. More than 20 percent of the population aged till 21 year has diseases of a digestive tract, cardiovascular system, and also the musculoskeletal device. Adaptation to conditions of universities represents not simple multistage process with the accompanying huge tension of various systems of an organism. Significantly increases the intellectual, psycho-emotional loadings, change of an operating mode of an organism - all this the factors promoting emergence and development of diseases and deterioration of a condition of an individual. Exactly special forms and the LFK methods are for this purpose developed.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, занятие, ходьба, физические упражнения, здоровье.

Keywords: medical physical culture, occupation, walking, physical exercises, health.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является медицинской дисциплиной, которая изучает различные методы лечения заболеваний, применяя при этом в лечебно-профилактических целях определённый комплекс физических упражнений. Основное средство данной физкультуры равномерное движение и контроль правильности дыхания [5].

Определением лечебная физическая культура можно обозначить самые разные понятия. К ней относится и восстановительная дыхательная гимнастика после того, как была перенесена сложная хирургическая операция, и обучение ходьбе в период после травмы, и возобновление движений в суставном соединении после того, как снимут гипсовую повязку. Определение «лечебная физкультура» в первую очередь, означает область медицины, которая изучает профилактику и лечение заболеваний с помощью физкультуры (как правило, в комплексе с массажем и физиотерапевтическими процедурами). Наряду с этим, лечебная физическая культура относится к разделу физической культуры, который рассматривает физические нагрузки для возобновления трудоспособности и здоровья заболевшего человека [5]. Составными частями ЛФК являются трудотерапия, механотерапия и лечебный массаж. Средствами ЛФК является любая двигательная активность: ходьба, плавание [5], принятие процедур в бане, а также игры, если они имеют лечебные цели.

Основная задача лечебной физической культуры это профилактика и лечение заболеваний, с помощью физических упражнений. Цель физической культуры - чтобы человек был всё время здоров [2]. Лечебная физкультура воспитывает у человека осознанное отношение к применению физических упражнений, приобщает его к навыкам гигиены, к закаливанию организма, совершенствует выносливость, силу, размеренные с координированные движения [2]. Основными средствами являются физические упражнения, которые применяются с курсом лечения, с учетом состояния функций организма человека, клинических особенностей [4], а также с общей физической работоспособностью. Средствами ЛФК являются действующие факторы лечения, например, ходьба, гимнастические упражнения, занятия на различных тренажерах, физические упражнения, находясь в воде [4] и другие.

Как правило, для излечения какого-нибудь конкретного заболевания применяют сочетание различных средств и форм лечебной физкультуры, например, для лечения остеохондроза шейного отдела позвоночника назначается ежедневный комплекс ЛФК в форме утренней или производственной гимнастики и занятий размеренной ходьбой [4]. Для контроля правильного выполнения упражнений, используют форму занятия ЛФК 1 раз в неделю (к примеру, в медицинском учреждении). При нарушениях функций нервной системы назначают ЛФК в форме местного туризма, во время этого

применяют различные средства ЛФК: занятия на различных тренажерах, плавание, ходьба и другие. Занятия на тренажерах являются и самостоятельной формой ЛФК [5]. Это могут быть, занятия на беговой дорожке либо на велотренажере.

К основным формам ЛФК относятся: утренняя зарядка, лечебная гимнастика, различные физические водные занятия, местный туризм, бег трусцой, прогулки, прикладные спортивные упражнения и подвижные игры. Лечебная физическая культура наряду с этим применяется как производственная гимнастика [2].

Правильно регулировать физическую нагрузку, можно только при помощи профессионала в разделе физической культуры. В настоящее время в ВУЗах широко внедряется предусмотренная программой обучения лечебная физкультура для занятий по физическому воспитанию студентов, освобожденных от физических нагрузок. Занятия ЛФК проходят 2 раза еженедельно продолжительностью не более 1час. 20мин. Кроме того, проводятся лекции и беседы. Вместе с этим студенты подготавливают теоретические задания, рефераты. Разработаны сборники физических упражнений для самостоятельных занятий при наличии имеющихся различных патологий. В конце обучающего семестра студенты сдают зачет.

Главными задачами физического воспитания учащихся ВУЗов, занимающихся в группах ЛФК, являются:

- укрепление здоровья;
- увеличение умственной и физической работоспособности;
- обучение правилам ортопедического режима;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- совершенствование равновесия, координации движений;
- обучение рациональному зрительному режиму;
- воспитание привычки и интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внесение их в распорядок дня [5].

Во время занятия ЛФК в ВУЗе одновременно могут присутствовать студенты с различными заболеваниями. Большинство из этих студентов во время учёбы в школах были освобождены от занятий физкультурой, и не имеют практических приёмов и способов выполнения различных упражнений [5]. Как правило, создаются группы смешанного типа, в которых юноши и девушки занимаются вместе.

Занятия осуществляются отдельно от основной группы студентов. Противопоказаны прыжки, бег, полные приседания, затяжное выполнение упражнений, в положении стоя, упражнения на задерживание дыхания, длительное напряжение мышц больше чем на 10 секунд, большое количество повторяющихся упражнений на мышцы живота [10]. Соотношение упражнений общего развития к упражнениям дыхательным должно соответствовать режиму тренировки и равняться 3:1, либо 4:1. Для больших групп мышц используется замедленный темп исполнения, незначительное количество повторов и малая амплитуда [10]. Для мелких и средних групп мышц применяют комплексы упражнений с большим количеством повторов, при быстром и среднем темпе. Для выполнения физических упражнений используются спортивные снаряды: мячи, булавы, спортивные гантели, гимнастические палки, эспандеры и др. Спортивный зал для ЛФК оборудуются кардиотренажерами (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид, степпер, гребной тренажер) [4].

Увеличение возможности занятий физическими упражнениями способствует повышению активности функций всех систем и органов человека, а также улучшает умственную и физическую работоспособность организма [2].

ЛФК, применяя принципы всестороннего воздействия и оздоровительной направленности в сочетании с физическими упражнениями, по своему содержанию является составной частью общей системы физического воспитания [2].

Литература

1. *Цитин Л. Л.* Физическая культура с основами здорового образа жизни. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. 164с.
2. *Лобачев Д. А.* К вопросу формирования здоровья как жизненной ценности // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре: материалы 68-й Всероссийской научно-технической конференции по итогам НИР / СГАСУ. Самара, 2010. С. 65.
3. *Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.* Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М., 2003. 417с.
4. *Королёва Н. Н.* Лечебно-физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата// Традиции и инновации в строительстве и архитектуре: материалы 68-й Всероссийской научно-технической конференции по итогам НИР / СГАСУ. Самара, 2010. С. 69.

5. *Королёва Н. Н.* Физическое воспитание в специальной медицинской группе // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре: материалы 69-й Всероссийской научно-технической конференции по итогам НИР. Ч. I / СГАСУ. Самара, 2012. С. 75-76.
6. *Богданов В. М., Пономарев В. С.* Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Самара: СГАУ, 2012. 330с.
7. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н.* Физическая культура и физическая подготовка. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.431с.
8. *Макарова Г. А., Локтев С. А.* Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2006. 587с.
9. *Епифанов В. А.* Восстановительная медицина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.304с.
10. *Шоршинева М. Г.* Основные причины травматизма во время занятий физической культурой // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре: материалы 69-й Всероссийской научно-технической конференции по итогам НИР. Ч. I / СГАСУ. Самара, 2012. С. 87-88.