

Елисеев Лев Владимирович, студент,

Кубанский государственный технологический университет, Россия, Краснодар

Романова Анастасия Петровна, преподаватель,

*Федеральная государственная бюджетное образовательное учреждение
высшего образования, Россия, Краснодар*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ОСНОВЫ И ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Изучить виды лечебной физкультуры. Изучение литературы и научных статей. Установление данных методов и отбор информации. Восстановление организма, исцеление.

Ключевые слова: Лечебная физкультура; физические упражнения; физиотерапия; заболевания; дыхательные упражнения; упражнения; эффективность; систематичность.

Annotation: To study the types of physical therapy. The study of literature and scientific articles. Establishment of these methods and selection of information. Recovery of the body, healing.

Keywords: Physical therapy; physical exercises; physiotherapy; diseases; breathing exercises; exercises; efficiency; systematic.

Лечебная физкультура (ЛФК) - это метод воздействия на организм человека с помощью физических упражнений в лечебных, профилактических и реабилитационных целях.

Что входит в концепцию физической терапии?

Физические упражнения, используемые в физиотерапии, особенно подбираются в зависимости от типа заболевания и состояния пациента.

Упражнения различаются в основном анатомически (могут быть предназначены для мышц рук, ног, органов дыхания и т. д.), а также в степени активности. Комплекс упражнений может быть направлен на укрепление общего состояния организма или представляет собой специальную подготовку, направленную на устранение нарушений в работе любого органа или системы в организме. Дыхательные упражнения, различные лечебные гимнастики, спортивные и прикладные упражнения также являются своего рода физиотерапией.

Физиотерапия показана для любого возраста и может использоваться даже при серьезных заболеваниях-главное, что упражнения назначается врачом. Случайно выбранные упражнения могут даже ухудшить состояние. Также важно, чтобы упражнения выполнялись правильно. Поэтому занятия физической терапией обычно проводятся под наблюдением врача в медицинском учреждении. Требуется назначение врача и медицинский надзор, который отличает физиотерапию от других видов физической культуры.

Целебная сила движения.

Терапевтический эффект физического воспитания основан на использовании одной из важнейших функций любого живого движения организма. Не случайно, что слова Авиценны все еще повторяются: "движение может заменить многие лекарства, но ни один препарат не заменит движение". Движение действует как биологический стимул, стимулирующий работу органов и систем, и в конечном итоге нормализует свою работу благодаря возможностям самого организма. Физические упражнения имеют особое значение – упражнения следует использовать систематически и дозировано; повторение и постепенное увеличение нагрузки позволяют наиболее оптимальный способ восстановления пораженных функций, развития двигательных способностей, укрепления организма [1].

Эффективность физической терапии.

Физическая терапия используется для:

- повышение эффективности комплексной терапии пациентов;
- усиление результатов, полученных во время лечения;

- ускорение восстановления;
- предотвращение возможных осложнений;
- ингибирование развития заболевания;
- развитие координации движений, силы и выносливости;
- общее укрепление тела.

Физические упражнения увеличивают кровообращение в мышцах, которые в настоящее время находятся под стрессом, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движений суставов. Дыхательные упражнения, включая упражнения по расслаблению, помогут облегчить мышечные спазмы. В результате физиотерапии нормализуется функционирование органов и систем, они начинают функционировать лучше, повышается эмоциональный тонус пациента [2].

Сфера применения физиотерапии.

Физиотерапия применяется в основном в следующих областях медицины:

- травматология (в рамках реабилитационных мероприятий после травм);
- ортопедия (для плоских ног, различных заболеваний суставов);
- Неврология;
- кардиология (при лечении ишемической болезни сердца, гипертонии и др.);
- Пульмонология (при пневмонии, бронхите, бронхиальной астме).

Формы терапевтической физической активности.

Существует множество форм терапевтической физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные упражнения, лечебная дозированная ходьба, дозированный скалолазание, массовые формы рекреационной физической культуры, дозированное плавание, гребля и т. д.

Утренняя гигиеническая гимнастика-это выполнение специального набора упражнений, которые способствуют переходу вашего тела от состояния вялости (сна) к активному способу дня. На послеоперационной стадии реабилитации

утреннюю гигиеническую гимнастику можно проводить на свежем воздухе, сочетая ее с короткой прогулкой.

Занятия лечебной гимнастикой являются основной формой терапевтической физической культуры, направленной на восстановление функции пораженного органа и всего организма в целом. Урок состоит из трех частей: вводного, основного и окончательного. Во-первых, даны элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, готовя пациента к усилению физических нагрузок. Второй использует специальные и общие упражнения развития, которые оказывают положительное влияние на пораженный орган и весь организм пациента. Третий включает в себя элементарные гимнастические и дыхательные упражнения для расслабления групп мышц, снижения общей физической активности и поощрения восстановления физиологических показателей.

Самостоятельные занятия в терапевтической гимнастике проводятся пациентами, которые умеют правильно выполнять физические упражнения и сознательно относятся к качеству своей работы. Комплекс упражнений для них составлен специалистами в терапевтической физической культуре с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента. Самостоятельные занятия, которые проводятся в профилактических целях, основаны на рекомендациях самих специалистов, а также на рекомендациях, полученных через средства массовой информации (телепередачи и радио, специальная литература и др.).

Особенности упражнений со студентами, у которых есть аномалии здоровья.

Студенты колледжей, университетов, университетов, в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функционального образования, делятся на 3 группы: основные, подготовительные и специальные. Учащиеся, у которых есть нарушения здоровья, как правило-хронические заболевания или травмы опорно-двигательного аппарата, занимаются специальными медицинскими группами [6].

Набор групп осуществляется врачом. Основным критерием включения в специальную медицинскую группу является специфическое заболевание, уровень физической подготовки, очаги хронической инфекции. Группы формируются в зависимости от нозологии (заболеваемости). Таким образом, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной и эндокринной систем составляют одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) периферической нервной системы-другую; люди с нарушениями слуха или зрения - третью; лица с отклонениями от центральной нервной системы (неврозы и др.) - четвертую.

Руководители специальных медицинских групп студентов сталкиваются со следующими задачами: улучшением функционального состояния и предотвращением прогрессирования заболевания; улучшением физической и умственной работоспособности, адаптацией к внешним факторам; снятием усталости и повышением адаптационных возможностей; поощрением необходимости укрепления, физического воспитания [3].

Медицинские противопоказания к физической активности (физкультуре) являются абсолютными и относительными.

Занятия физкультурой в частности медицинские группы проводятся следующими заболеваниями: заболеваниями кровеносной системы; распространенными заболеваниями; заболеваниями дыхательных путей; заболеваниями пищеварительного тракта; почками и мочевыводящими путями; эндокринными заболеваниями и метаболическими заболеваниями; заболеваниями женщин; нервными и психическими заболеваниями; хирургическими заболеваниями; травматологией и ортопедией; заболеваниями глаз и ЛОР-органов; кожными заболеваниями.

Реабилитационная система включает в себя уроки физического воспитания, предпочтительно на открытом воздухе, физиотерапию, физиотерапию, катание на лыжах, езда на велосипеде и т. д. циклические виды спорта предпочтительны, особенно для сердца, легких, ожирения и т. д.

При проведении курсов со студентами, имеющими изменения (заболевания) опорно-двигательного аппарата, важны профилактические меры, направленные в первую очередь на обеспечение ученику правильной осанки и нормализацию функций опорно-двигательного аппарата, профилактику сокращений. Не следует допускать чрезмерных нагрузок (особенно вертикально, поднятие тяжестей, выполнение упражнений на тренажерах и др.). Упражнения с гантелями, шарами и тренажерами должны выполняться только в режиме экономии позвоночника, лежа и с включением упражнений на растяжку и расслабление в конце урока [4].

Неотъемлемой частью физического воспитания является медицинский надзор, который проводится в соответствии с " Положением о медицинском надзоре за физкультурой населения "(утвержденным Приказом Министерства здравоохранения СССР № 2 от 28 декабря 2014 г.) Во-первых, это углубленные ежегодные медицинские экзамены (УМО) студентов. Медицинская комиссия состоит из врачей различных специальностей: терапевта, травматолога, окулиста, невролога, гинеколога, отоларинголога и других специалистов. Проводятся антропометрические и морфологические исследования (обследования всех студентов), флюорография (или рентгенография легких и сердца), электрокардиография (ЭКГ), клинический анализ крови, мочи и анализов. Кроме того, превентивные экзамены студентов всех курсов проводятся ежегодно (ежеквартально или семестр).

Существует множество форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки студентов, а также для профилактики заболеваний.

Физиотерапия (физиотерапия) - это метод, при котором средства физической культуры используются в лечебных и профилактических целях для более быстрого и полного восстановления здоровья и профилактики осложнений заболевания. Физиотерапия обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регулируемого режима и в соответствии с терапевтическими целями.

На определенных этапах курса лечения физиотерапия помогает предотвратить осложнения, вызванные длительным отдыхом; ускорить устранение анатомических и функциональных нарушений; сохранить, восстановить или создать новые условия для функциональной адаптации организма пациента к физическим нагрузкам [5].

Активным фактором физиотерапии являются физические упражнения, то есть специально организованные движения (гимнастика, спорт-прикладные, игровые) и используемые в качестве неспецифического стимула с целью лечения и реабилитации пациента. Физические упражнения помогают восстановить не только физическую силу, но и умственную силу.

Библиографический список:

1. Дубровский В.И. и Готовцев П.И. «Самоконтроль при занятиях физической культуры», - М.: Физкультура и спорт, 1984г.
2. Мошков В.Н. «Общие основы физической культуры», - М.: Медицина, 1993г.
3. Лечебная физкультура ЛФК [электронный ресурс] https://works.doklad.ru/view/skj5EC_49g0.html (дата обращения 25.10.2021).
4. Лечебная физкультура [электронный ресурс] https://www.fdoctor.ru/lechenie/lechebnaya_fizkultura/ (дата обращения 25.10.2021).
5. Комплексы лечебной физкультуры [электронный ресурс] <https://personaclinic.ru/health/kompleksy-lechebnoy-fizkultury/> (дата обращения 25.10.2021).
6. Лечебная физическая культура [электронный ресурс] https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0 (дата обращения 25.10.2021).