

Лечебная физическая культура, как метод профилактических занятий, направленных на поддержания здоровья

Пургина Мария Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Данная статья показывает отличие лечебной физкультуры от обычной физкультуры или от спорта. Перечислены разновидности лечебной физкультуры. Лечебная физическая культура является эффективным методом профилактики различных заболеваний, позволяет поддерживать здоровье.

Ключевые слова: Лечебная физическая культура; лечебная физкультура физические упражнения, физическая культура, спорт, профилактика, лечение.

Therapeutic physical training as a method of preventive exercise aimed at maintaining health

Purgina Maria Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article shows the difference between physical therapy and regular physical therapy or sports, and lists its varieties. A collection of exercises for morning exercises is presented. Therapeutic physical education is an effective method of preventing various diseases, allow you to maintain health.

Keywords: Therapeutic physical culture, physical exercises, physical culture, sport, prevention, treatment.

Актуальность лечебной физической культуры обусловлена тем, что она является эффективным методом профилактики различных заболеваний, позволяет поддерживать здоровье и улучшать общее состояние организма. В настоящее время все больше людей осознают важность здорового образа жизни и активно занимаются спортом. Однако, не всегда физические нагрузки подходят для каждого человека, особенно если есть какие-то проблемы со здоровьем. В этом случае лечебная физическая культура может стать отличной альтернативой обычным тренировкам. Она помогает укрепить мышцы, улучшить кровообращение, повысить иммунитет и общий тонус организма. Кроме того, занятия лечебной физической культурой могут проводиться как индивидуально, так и в группах, что делает этот метод доступным для широкого круга людей.

В учебном пособии Л.В. Капилевича, С.В. Радаева и М.С. Лим представлены основные понятия ЛФК, адаптированные для студентов вузов немедицинского и не физкультурного профилей [4]. В статье Т.Р. Алекперова указано, что любая двигательная деятельность является решающим фактором в формировании здоровья человека. Чтобы сохранить здоровье, важно оптимизировать образовательный процесс школьника, акцентируя внимание на приобретении высокого уровня физической подготовленности [6]. В статье С.Д. Жукова, Л.М. Лукьянова раскрывается такое понятие, как лечебная физическая культура, необходимость внедрения в образовательный процесс высших учебных заведений в целях улучшения здоровья студентов и восстановления органов и систем органов при перенесении определенного рода заболевания. В статье также раскрыто содержание условий, параметров, которые необходимо учитывать при составлении учебной программы по физической культуре [5]. В статье В.С. Михайлова, В.О. Цыганковой рассмотрены отличия между адаптивной физической культурой и лечебной физической культурой. Подчеркнуты сходства и различия между этими двумя видами физической и спортивной деятельности. Автор рассказывает об основных функциях АФК, кроме того, значение и роль в адаптации инвалидов для полноценного общественного взаимодействия [7].

Цель данной статьи - описать методы и виды лечебной культуры тела.

Сегодня очень большое количество людей знакомо с лечебной культурой тела через специальные упражнения. В большинстве случаев наиболее актуальным из них является массаж, хотя массаж, скорее, относится к пассивным упражнениям по культуре тела.

Лечебная культура тела - это система, в которой применяются различные виды, средства и упражнения культуры тела для реализации ее основных целей: профилактики заболеваемости, лечения организма и реабилитации. Занятия данным видом физической культуры достаточно широко распространены в различных областях профилактики, лечения и восстановления организма человека. Благодаря широкому распространению лечебной физкультуры, эти упражнения помогают, например, укрепить опорно-двигательный аппарат (мышцы, кости, связки и суставы), то есть предупредить и предотвратить травмы и патологические состояния. Упражнения лечебной физкультуры также могут обеспечить более легкое течение болезни и эффективное лечение и, безусловно, способствуют восстановлению всех функций организма после окончания лечения. Лечебная физкультура с целью профилактики заболеваний, лечения заболеваний и биологической реабилитации оказывает положительное влияние на функционирование других систем организма и систем организма прямо и косвенно [1].

Лечебная физкультура значительно отличается от других форм физического воспитания по своим целям и средствам. Физическое воспитание, лечебная физкультура и специализированные виды спорта используют одни и те же средства физических упражнений для достижения своих целей.

Лечебная физкультура (ЛФК) - это терапевтический метод, для реализации которого используются физические упражнения и природные элементы для больного человека. Главная особенность этого метода - использование движения как основной естественной функции человеческого тела.

Лечебная гимнастика - это тренировка походки после травмы, упражнения для развития дыхательной системы, тренировки для развития двигательных навыков и т.д. Также используется для обозначения терапии, медицинских и педагогических специальностей, областей медицины и физической культуры, структур здравоохранения.

Частями лечебной физической культуры являются [1]:

- 1) трудотерапия;
- 2) механотерапия;
- 3) лечебный массаж.

Лечебная физкультура - это любые физические упражнения, используемые в целях лечения человека, например, ходьба, плавание или даже подвижные игры.

Лечебная физкультура должна назначаться только врачом и проводиться только в специализированных медицинских учреждениях - больницах, санаториях, поликлиниках и клиниках. В этом заключается главное отличие лечебной физкультуры от оздоровительных систем и организаций, которые вообще не требуют медицинского вмешательства или назначения врача. Конечно, лечебной физкультурой можно заниматься и вне больниц и поликлиник, но делать это нужно очень осторожно, соблюдая все нормы допустимой нагрузки, следуя всем указаниям, советам и рекомендациям врача и, главное, не превращать лечебную физкультуру в профессиональный спорт!

Цель физического воспитания - воспитание здоровых людей и здорового поколения. Цель профессионального спорта - достижение конкретных результатов. Лечебная физическая культура, как и все виды физической культуры, выполняет воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к физическим упражнениям, формирует необходимые гигиенические навыки и тренирует организм. Именно в этом аспекте лечебная физическая культура связана с педагогикой и гигиеной. С помощью лечебной физкультуры у человека повышается выносливость, мышечная сила и координация движений. Лечебная физкультура является неотъемлемой частью современной практической медицины, такой как травматология, ортопедическая хирургия и неврология.

Сегодня для лечения некоторых заболеваний часто используется сочетание различных видов физиотерапии. Например, при лечении остеохондроза шейного отдела позвоночника физиотерапия включает в себя упражнения для шеи и упражнения для ходьбы.

Существуют следующие формы занятий, используемые в лечебной физкультуре [2]: бег, водная гимнастика, лечебная гимнастика, утренняя гимнастика, оздоровительные прогулки.

Одной из форм лечебной физкультуры в области профилактики, лечения и реабилитации детского организма является игра, во время которой двигательная активность детей направляется в нужное для терапии русло. Например, дети, играющие в мяч на берегу реки, ходят по неровной поверхности или песку. Этот терапевтический элемент является средством лечебной физкультуры и используется в методиках лечебной физкультуры при плоскостопии. Трудно нагрузить и сосредоточить внимание на конкретных средствах и формах лечебной физкультуры, кроме вредных и ненужных, но при профессиональной консультации и помощи — это вполне возможно.

В ходе оценки терапевтического влияния лечебной физической культуры необходимо знать, что лечебное действие таких занятий должно строиться на стимуляции физиологических процессов организма человека.

Во время занятий лечебной физкультурой пациенты развивают и укрепляют временные связи. При работе мышц механизмы нервной системы, регулирующие дыхание, вентилируют легкие. Физические упражнения являются значимым актом для поведения человека. Типичным методом лечебной физкультуры считается тренировка с применением медикаментов. Тренировка человеческого тела способствует повышению адаптационных возможностей организма человека. Постоянное использование этого метода формирует динамические фиксации и устраняет или ослабляет патологические фиксации. Физическая культура является фактором повышения подвижности физиологических процессов организма. Постоянные физические упражнения укрепляют здоровье и повышают устойчивость организма к патологическим состояниям.

Упражнения - это жизнь, самый близкий и продуктивный способ оздоровления. Древние народы понимали, что для того, чтобы лишить человека энергии, необходимо лишить его двигательной активности.

Терапевтическая культура тела не только укрепляет и улучшает работу пораженного органа человека, но и влияет на физиологию организма. Занятия лечебной культурой тела активизируют кровообращение, дыхание и обмен веществ, улучшают состояние нервной и эндокринной систем человеческого организма.

Популярная физкультурно-оздоровительная культура способствует укреплению здоровья, повышению уровня работоспособности и профилактике заболеваемости.

Всю эту массовую культуру условно можно разделить на две группы:

- 1) Активный отдых. Краткосрочные периоды занятия некоторыми физическими упражнениями для повышения работоспособности.
- 2) Физическая подготовка. Цель этого вида тренировок - укрепление здоровья.

Максимальный положительный и эффективный результат от занятия такого рода физических упражнений можно достичь лишь при правильно сбалансированной программе физических упражнений.

Что ж, наверное, самое главное, что нужно сказать, это: необходимо правильно организовывать свой досуг, употребляя его для укрепления своего здоровья.

Изучив, множество источников и проведя исследование, можно сделать вывод лечебная физкультура - это упражнения, которые, как известно, являются наиболее приемлемым и эффективным лекарством. Лечебная физкультура улучшает работу пораженных органов и оказывает многогранное физиологическое воздействие. Она активизирует кровообращение, дыхание и обмен веществ, улучшает состояние нейроэндокринной системы. Мы должны ценить свое здоровье и включать физическую активность в свою жизнь, чтобы улучшить самочувствие.

Библиографический список

1. Кашина Д.А. Лечебная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLVI междунар. студ. науч.-практ. конф., С.46.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Попов С. Н., Иванова Н. Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2003 № 3.
4. Капилевич Л.В., Радаева С.В., Лим М.С. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей. Томск: Томский государственный университет, 2011. 116 с.
5. Жукова С. Д. Лечебная физическая культура как основа занятий физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем // Наука-2020. 2021. № 9(54). С. 5-11.
6. Алекперов Т. Р. Физическая культура как ведущий фактор здоровья школьников // Вопросы физической культуры, спорта и здоровья: сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции, Новосибирск, 24 апреля 2021 года. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. С. 18-20.
7. Михайлов В. С. Отличия адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры // Интерактивная наука. 2022. № 6(71). С. 79-80.