**Введение**

Здоровье – величайшая ценность общества и каждого человека, основа экономического процветания страны и материального благополучия каждого. Чтобы чувствовать себя уверенно, человек должен быть здоровым, поэтому необходимо уделять себе и своему здоровью большое внимание.

Особенно это важно в наше непростое время: ХХI век – век, когда человечество все более стремится к использованию в своей жизни машин разного плана, все более использует их для облегчения своего труда, порой, заменяет свой труд машинами. Это век быстрой компьютеризации. Хорошо, что техника помогает человеку, облегчает его жизнь. Но каково самому организму его в этом мире машин? Стоит признать, что, попав под их власть, люди загружают себя умственно и очень сильно обедняют физически. Возникает проблема определения баланса в вопросе «человек-машина», так как начинается малоподвижный образ жизни, замечено недостаточное поступление кислорода в мозг, сердце и другие органы, работа глаз идет на пределе возможности. Всё это последствия вторжения машин в современную жизнь.

Признаемся, страдает здоровье современного человека. Проблема сохранения его и укрепления – одна из главных на сегодняшний день. О ней речь в данной статье.

Медики давно бьют тревогу, различные институты разрабатывают перспективные планы поддержания физического состояния человека, пансионаты, санатории, профилактории с трудом справляются с потоком желающих оздоровить свой организм, современные фитнес-центры сегодня - самые востребованные учреждения.

Вывод очевиден: наряду с медицинскими препаратами использовать лечебную физическую культуру (ЛФК), то есть комплекс физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.

В связи с обозначенной выше проблемой цель данной статьи, следующая: дать точное представление о лечебной физкультуре, показать её роль в оздоровлении организма, сформировать у человека осознание необходимости в мобилизации его физических сил для борьбы с недугами.

В связи с этим интересно провести небольшой обзор современных работ отечественных экспертов касательно значения ЛФК в жизни человека. Вот некоторые из них:

1. Круглякова Э. Я., Коробейникова Е. И. Физическая нагрузка как фактор, способствующий продлению жизни.

Авторы статьи признают необходимость применения главной биологической функции организма – движения – для его лечения. Они рекомендуют использовать как общую тренировку с целью формирования адаптации организма к растущим нагрузкам, так и особую тренировку восстановительного плана функций пораженного органа или системы. Приводятся правила подготовки к ЛФК и методы ЛФК.

2. Ильина С. А., Мостовая Т. Н. Лечебная физическая культура как средство решения здоровьесберегающих задач студентов специальной медицинской группы.

Авторы статьи представили обоснование целесообразности создания специальных медицинских групп в вузах для решения разнообразных задач восстановления и укрепления здоровья студентов и развития их интереса к занятиям в этих группах для их эффективной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

3. Болхудере Е. И., Ткачева Е. Г. Исследование необходимости ЛФК как элемента физкультуры студентов вузов.

В статье говорится о необходимости проведения профилактики хронических заболеваний здоровых студентов и о поддержании их течения без обострения у студентов специальной группы. Приведены данные проведенных в Волгоградском Государственном социально- педагогическом университете исследования по процентному соотношению студентов в группах по здоровью.

Испытуемые: 60 студентов 1 курса, 47 девочек, 13 юношей, возраст – 17лет–21 год.

Результат:

основная группа – 45%

специальная группа – 35%

освобождение – 20%.

Чтобы достигнуть поставленной цели в рассмотрении данного вопроса, необходимо очертить круг задач.

1. В группе людей, которым назначена ЛФК, дать представление о строении организма человека, работе его органов и систем, о влиянии физических упражнений на устранение различных заболеваний.
2. Провести занятие по курсу «Введение в ЛФК», чтобы обогатить начальными медицинскими знаниями по курсу.
3. Убедить в пользе и преимуществах ЛФК для комплексного оздоровления организма.
4. Научить использовать ЛФК для лечения опорно-двигательной системы, для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, для решения проблем дыхательной системы, познакомить с правилами ЛФК, некоторыми противопоказаниями при различных заболеваниях.

Из круга методов исследования можно выбрать медицинские методы эмпирического и теоретического уровней, т. е. исследования проводить, используя необходимый теоретический материал и материал, добытый опытным путем: наблюдение за выбранной группой лиц и описание результатов наблюдений , сравнение медицинских показаний до и после прохождения ЛФК, анкетирование, опрос, тестирование, собеседование, эксперимент, например, в подгруппах, ведение учета необходимых измерений, составление диаграмм, таблиц, графиков.

Грамотно разработанный комплекс ЛФК поможет решить проблемы со здоровьем.

**Лечебная физическая культура**

Лечебная физическая культура – это комплекс физических упражнений, которые направлены на устранение различных заболеваний и повышение общего состояния организма. В современном мире, где профилактика заболеваний и поддержание здоровья становятся все более актуальными вопросами, лечебная физическая культура играет важную роль в поддержании и восстановлении функционального состояния органов и систем организма.

Основой лечебной физической культуры являются специально разработанные комплексы упражнений, которые выполняются под руководством опытных инструкторов или самостоятельно. Такие комплексы позволяют не только эффективно бороться с уже имеющимися заболеваниями, но и предотвращать возникновение новых проблем со здоровьем.

В данной статье мы рассмотрим основные принципы лечебной физической культуры, а также представим несколько комплексов упражнений для различных заболеваний. Вы сможете выбрать тот комплекс, который подходит именно вам, и начать заниматься физическими упражнениями для улучшения своего состояния здоровья. Помните, что регулярность и правильное выполнение упражнений – ключевые факторы успеха в лечебной физической культуре.

**Введение в лечебную физическую культуру**

Лечебная физическая культура (ЛФК) является важной составляющей комплексного лечения различных заболеваний. Основным принципом ЛФК является использование физических упражнений для восстановления и укрепления организма. Комплексы упражнений, направленные на устранение конкретных проблем, разработаны специалистами в области медицины и физиотерапии.

Введение в лечебную физическую культуру имеет решающее значение для достижения успеха в лечении. Врач или инструктор по ЛФК проводит первичное обследование пациента, определяет его физическую подготовку и особенности заболевания. На основе этих данных специалист составляет индивидуальный план лечебных упражнений.

Основная цель введения в ЛФК – активация работы органов и систем организма за счет коррекции двигательной активности. Физические упражнения выполняются с использованием различных методик: от классических гимнастических комплексов до специализированных программ, адаптированных для конкретного заболевания.

Введение в ЛФК может включать различные виды физических упражнений, такие как растяжка, упражнения на гимнастических снарядах, ходьба, плавание и другие

**Основные принципы и преимущества лечебной физической культуры**

Лечебная физическая культура – это комплекс физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний и повышение общего состояния организма. Ее основные принципы включают индивидуальный подход к пациенту, учет его возраста, состояния здоровья и особенностей болезни.

Одним из главных преимуществ лечебной физической культуры является ее доступность. Упражнения можно выполнять как в специализированных медицинских центрах, так и дома под руководством инструктора или по индивидуально разработанной программе. Это позволяет пациентам самостоятельно контролировать свое здоровье и активно участвовать в процессе лечения.

Другим преимуществом лечебной физической культуры является ее комплексное действие на организм. Она способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации обменных процессов, укреплению мышц и суставов. Кроме того, она положительно влияет на психологическое состояние пациента, помогая справиться с депрессией и стрессом.

Важным принципом лечебной физической культуры является постепенность и регулярность занятий.

**Комплексы упражнений для лечения заболеваний опорно-двигательной системы**

Лечебная физическая культура является эффективным методом для устранения различных заболеваний опорно-двигательной системы. Существует множество комплексов физических упражнений, специально разработанных для лечения таких заболеваний.

Один из самых распространенных комплексов упражнений – это упражнения для позвоночника. Они направлены на снятие мышечного напряжения, повышение гибкости и укрепление спины. Включаются такие упражнения, как «кошка», «гимнастика на скамье», «мостик» и другие.

Для лечения заболеваний суставов рекомендуется использовать комплексы упражнений, направленные на разработку суставной подвижности и укрепление окружающих мышц. Примерами могут служить физические упражнения в воде или специальные комплексы для коленных или плечевых суставов.

Также существуют комплексы для лечения остеохондроза, сколиоза и других деформаций позвоночника. Они включают упражнения для растяжки и укрепления мышц спины, коррекции осанки и развития гибкости позвоночника.

**Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой системы**

Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой системы являются важной частью лечебной физической культуры. Правильно подобранные комплексы физических упражнений помогут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также повысить общую выносливость организма.

Один из наиболее эффективных способов улучшить работу сердца и сосудов – это кардиотренировки. Они включают в себя такие упражнения, как бег, ходьба, плавание и езда на велосипеде. Эти виды активности способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшению кровообращения и повышению общей выносливости организма.

Также полезными являются упражнения на силу и гибкость. Силовые тренировки помогут укрепить мышцы и связки, что способствует более эффективному функционированию сердца и кровеносных сосудов. Гибкость же позволяет более свободно двигаться и улучшает кровообращение.

Для получения максимальной пользы от физических упражнений необходимо правильно подобрать интенсивность и длительность тренировок, а также учитывать индивидуальные особенности организма.

**Физические упражнения для устранения проблем с дыхательной системой**

Дыхательная система играет важную роль в нашей жизни, обеспечивая организм кислородом и удаляя углекислый газ. Однако, некоторые люди сталкиваются с проблемами дыхания, такими как астма или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). В таких случаях лечебная физическая культура может предложить комплекс физических упражнений, направленных на устранение этих проблем.

Одной из основных целей физических упражнений для дыхательной системы является развитие выносливости и укрепление мышц грудной клетки. Это помогает расширить объем легких и повысить их эффективность при поступлении и выведении воздуха. Также, физическая активность способствует более эффективной работы сердца и сосудов, что влияет на общую функцию дыхательной системы.

В комплексе физических упражнений для дыхательной системы могут быть занятия с использованием специального оборудования, таких как ингаляторы или эксцентрические тренажеры, которые помогают улучшить функцию дыхания.

В современном мире быть здоровым стало модно в любом возрасте. Уроки физической культуры – для студентов и учащейся молодежи. Фитнес могут посещать представители среднего возраста. Для людей старшего поколения создаются Центры долголетия и Территориальные общественные самоуправления, одним из главных направлений которых является забота о физическом здоровье людей старшего поколения (адаптированная физкультура, скандинавская ходьба, праздники здоровья и спортивные соревнования). Необходимо каждому человеку включаться в активную физическую жизнь: меньше сидеть дома в неподвижном состоянии перед телевизором, а больше двигаться, постепенно добавляя нагрузки.

**Список литературы**

1. https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Лечебная\_физическая\_культура, 2020г.
2. https://lfk.med.cap.ru/poleznie-ssilki-partneri-informaciya-pacientam/statji-na-medicinskie-temi-iz-interneta/chto-takoe-lechebnaya-fizicheskaya-kuljtura, 2018г.
3. https://old.rostgmu.ru/wp-content/uploads/2020/04/Лекция-6к-ЛФК-в-реабилитации-.pdf?ysclid=lo1sh7lwwz822324902, 2020г.
4. https://www.motrin.ru/drugie-vidy-boli/uprazhnenija-lfk?ysclid=lo1shnn9uq215264220, 2020г.