

Научный руководитель: Кульчицкий Владимир Емельянович

Автор: Василенко Анастасия Дмитриевна

Специфика актуальных направлений лечебной физической культуры

Аннотация: в рамках данной статьи рассматривается проблематика ключевых современных направлений лечебной физической культуры. Обращается внимание на средства современной ЛФК, специфику ее целеполагания. Рассмотрены отдельные направления ЛФК, такие как утренняя и лечебная гимнастика, дозированная ходьба, лечебное плавание и гидрокинезотерапия, а также их особенности и специфика применения.

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

Современная экологическая, социально-экономическая и антропологическая ситуация являются неблагоприятными для сохранения и повышения уровня здоровья следующих поколений, что проявляется на разных уровнях жизнедеятельности, начиная от существенного увеличения распространенности аллергии и заканчивая распространением вредных привычек и вредных для здоровья практик. Для того, чтобы нивелировать негативный тренд необходимы методы, которые позволяют не просто лечить заболевания, но и заниматься активной их профилактикой и снижением их влияния на жизнедеятельность [4].

Лечебная физическая культура является на текущий момент времени одним из ключевых способов профилактики различных проблем со здоровьем, а также сдерживающим фактором развития различных заболеваний, поскольку позволяет снизить влияние симптоматики на жизнедеятельность человека и поддерживать тонус, примером может служить лечебная гимнастика для лиц с гипертонией, позволяющая им поддерживать

комфортный уровень жизни и держать в узде негативные проявления заболевания [2,3].

В лечебной физической культуре (далее ЛФК) существует следующий пул средств, обеспечивающих ее реализацию:

- 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 [5].

Стоит отметить, что ЛФК подходит почти любой категории людей с проблематики со здоровьем и позволяет решать целый комплекс задач, от профилактики заболеваний, до реабилитации после травм, примером последнего может служить двигательный режим и комплекс упражнений для реабилитации после спортивных травм и операций [4]. ЛФК так же играет значимую воспитательную функцию, поскольку позволяет выработать осмысленное отношение к физической культуре и гигиене, научиться правильно выполнять физические упражнения, что в конечном итоге позволяет развить ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Это делает ЛФК одним из важнейших аспектов в преподавании физической культуры в школе и ВУЗе, в особенности ЛФК является ценным аспектом преподавания физической культуры в начальной школе, поскольку именно на данном этапе необходимо развитие ценностного отношения к здоровью, на котором в дальнейшем базируется представление о здоровом образе жизни личности [3]

Далее, обратим внимание на различные методы ЛФК, которые активно используются на современном этапе:

1. Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика является одним из самых разработанных и простых методов ЛФК - это минимальная нагрузка которая практически не имеет противопоказаний. Важно отметить, что благодаря утренней гимнастике происходит стимуляция обмена веществ, позитивное воздействие на кровеносную систему, укрепление мышц, улучшение координации, положительное влияние на фигуру и вес. Для большей части людей возможно индивидуально подобрать комплекс упражнений ЛФК для утренней гимнастики с целью поддержания необходимого тонуса и физической формы [2]

2.Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика базируется в первую очередь на правильном дыхании, которое необходимо для того, чтобы упражнения ЛФК оказывали необходимое 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 [3].

3.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 человека [5].

4.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 [1]. Лечебное плавание может сочетаться с другими видами двигательной активности.

5. 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. Гидрокинезотерапия включает разминку, основную часть тренировки и упражнения на расслабление, являющихся заключительной частью тренировки [3].

В заключение важно отметить то, что 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. Бабичева К.Д, Илюшина А.Е, Серженко Е.В Лечебная физическая культура // Наука-2020. 2018. №7 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura> (дата обращения: 06.07.2022).
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. М.: Медицина, 2016. – 520 с.

3. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk>

4. Колпакова Е.М, Рожкова А.С Лечебная физическая культура как средство реабилитации и восстановления организма // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-reabilitatsii-i-vosstanovleniya-oranizma> (дата обращения: 06.07.2022).

5. Ямукова К.Н Лечебная физкультура // Вопросы науки и образования. 2019. №1 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizkultura> (дата обращения: 06.07.2022).