

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПОЛЬЗА И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ Therapeutic physical culture: benefits and features of classes

Я. Э. Чадова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральского государственного аграрного университета
(Екатеринбург, ул. Карла-Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Лечебная физическая культура – вид физической культуры, использующий физические упражнения с лечебно-профилактической целью: способствуют скорейшей реабилитации, восстановлению состояния здоровья и являются профилактикой осложнения или возникновения различных заболеваний. На сегодняшний день огромному числу людей известна лечебная физическая культура по различным особым физическим упражнениям. В данной статье подробнее рассмотрена польза от занятий физической культуры, а также особенности таких занятий.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, физическая культура, состояние здоровья, физические упражнения, реабилитация.

Summary

Therapeutic physical culture is a type of physical culture that uses physical exercises for therapeutic and prophylactic purposes: they contribute to the speedy rehabilitation, restoration of health and are the prevention of complications or the occurrence of various diseases. To date, a huge number of people know therapeutic physical culture for various special physical exercises. This article discusses in more detail the benefits of physical education, as well as the features of such activities.

Keywords: therapeutic physical culture, physical culture, state of health, physical exercises, rehabilitation.

Цель исследования – определить современные методы и виды лечебной физической культуры. Доказать эффективность и важность их применения.

Методы исследования – изучение и анализ научных статей и других открытых источников по данной тематике.

Результаты исследования. Еще на заре появления цивилизации и становления медицины различные двигательные движения, активные и пассивные упражнения стали крайне востребованы для человека.

Физическая активность играет важную роль в жизни человека, поскольку она является необходимым условием для жизни и развития человеческого организма. Исследователи также выделяют физическую активность как необходимый биологический раздражитель, который катализирует процессы роста, является стимулом развития, а также способствует формированию и совершенствованию организма.

Физическая нагрузка для живого организма – это катализатор жизненно необходимых функций, который, кроме этого, позволяет поддерживать здоровье на должном уровне, а также вести здоровый образ жизни. Однако не каждому человеку разрешена активная физическая нагрузка. Ввиду проблем со здоровьем, слабой физической подготовкой, а также функциональными нарушениями человеку может быть противопоказана активная физическая деятель-

ность. Врачи выделяют целый ряд заболеваний, при которых высокая физическая нагрузка не является оптимальным и безопасным вариантом. Для таких людей лечебная физическая культура становится единственным допустимым вариантом физической активности.

В зависимости от состояния здоровья и общего самочувствия человек выбирает для себя различные средства и методы физической культуры, а в критических случаях прибегает к занятиям лечебной физической культурой. Она в данном случае будет являться методом функциональной терапии.

Лечебная физическая культура – это способ влияния на человеческий организм, его состояние здоровья и уровень физической подготовленности путем выполнения различных физических упражнений и получения различных физических нагрузок в лечебных, профилактических и реабилитационных целях.

Лечебная физическая культура на данный момент является крайне актуальным видом физической активности, так как ее рациональное и разумное применение непосредственно влияет на скорость реабилитации организма, способствует скорейшему выздоровлению организма и восстановлению его функций, помогает нарастить человеку работоспособность и вернуться в привычный процесс жизнедеятельности.

На некоторых стадиях лечения и реабилитации с помощью лечебной физической культуры происходит предотвращение развития нарушений, возникающих из-за регулярного нахождения в состоянии покоя, ускоряется процесс ликвидации функциональных и анатомических возникших нарушений, создаются условия и определенный уровень физической подготовки для последующего включения больного в активную физическую деятельность.

Принципы лечебной физической культуры:

1. Системность и регулярность воздействия.
2. Индивидуальность.
3. Длительность.
4. Последовательное увеличение физических нагрузок.
5. Разноплановость упражнений.
6. Комплексный подход.
7. Цикличность.

Основополагающий фактор лечебной физической культуры – физические упражнения – специально организованные движения, которые применяются как неспецифический раздражитель для лечения и реабилитации пациента. Они катализируют восстановление как физических, так и психоэмоциональных сил у человека.

В качестве еще одной особенности лечебной физической культуры выделяют ее естественно-биологическое содержание: основой лечебной физической культуры является движение – одна из основных функций любого живого организма. Для живого организма такая функция как движение определяется как биологический раздражитель, который является катализирующим фактором для последующего формирования, роста и совершенствования живого организма [1].

Лечебная физическая культура кардинально отличается от физической культуры наличием собственной особой цели и уникальных мер. Очевидно, что любой подвид физической культуры подразумевает физическое упражнение как основной метод достижения своей цели. Однако для достижения целей лечебной физической культуры используется сочетание как физических упражнений, так и естественно-природных факторов. Подводя итог вышесказанному, можно выделить основополагающую особенность лечебной физической культуры использование движений в качестве главной естественной функции человеческого организма.

Физическая культура несет в себе цель – воспитание и формирование здорового человека и, как следствие, воспитание здорового поколения. А, в свою очередь, цель профессионального спорта – достижение различной высоты результата. Лечебная физическая культура как подвид физической культуры также несет в себе воспитательную функцию. Она воспитывает осознанное отношение к выполнению физических упражнений, прививает человеку необходимые гигиенические навыки и закаливает весь организм. В процессе занятия человеком лечебной физической культурой повышается выносливость, сила, координация движений организма. На сегодняшний день лечебная физическая культура стала основной неотъемлемой частью современной медицины, а в частности травматологии, ортопедии и неврологии.

«Выделяют следующие формы занятий, используемые в лечебной физической культуре:

1. Утренняя гимнастика.
2. Лечебная гимнастика.
3. Гидрокинезотерапия (водная гимнастика).
4. Оздоровительные прогулки.
5. Бег» [2].

Во время проведения занятий лечебной физической культурой у пациентов вырабатываются и совершенствуются временные связи. В процессе выполнения физических упражнений центральная нервная система регулирует дыхательный процесс и, как следствие, обеспечивает вентиляцию легких. Основным методом, который используют для достижения целей лечебной физической культуры, – дозированная регулярная тренировка. Регулярность в получении физической нагрузки положительно влияет на адаптационные возможности человеческого организма. Физические нагрузки также катализируют физиологические процессы в живом организме. Поэтому регулярные физические упражнения укрепляют человеческое здоровье, и вследствие этого повышают способность организма сопротивляться заболеваемости [3].

Позитивное лечебное действие лечебной физической культуры и физических нагрузок обуславливается важностью биологической роли двигательной активности на организм человека. Длительная гиподинамия негативно сказывается на состоянии здоровья и физической подготовке человека, а также способна ухудшить протекание болезни, привести к более серьезным осложнениям и последствиям.

Функции лечебной физической культуры:

1. Стимуляция биологических процессов в человеческом организме.
2. Катализация обменных процессов в организме путем активной мышечной деятельности.
3. Восстановление и нормализация функций как отдельного органа, так и организма в целом.
4. Формирование и совершенствование компенсаций утраченных функций [4].

В зависимости от состояния здоровья студенты делятся на три группы для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Студенты, которые имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания или дисфункции опорно-двигательного аппарата занимаются в специальных медицинских группах.

Разделение по группам осуществляет квалифицированный врач. Выбор группы зависит от наличия тех или иных заболеваний, наличия хронических инфекций, а также от уровня физической подготовки. Для руководителей групп студентов, которые имеют специальную медицинскую группу, определяются такие задачи как: «улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни; повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой» [5].

Врачи разделяют медицинские противопоказания к физическим нагрузкам на абсолютные и относительные.

Схема реабилитации на занятиях физической культурой включает в себя занятия лечебной физической культурой, предпочтительно на свежем воздухе, прогулки на лыжах, езду на велосипеде и так далее. Наиболее желательно заниматься циклическими видами спорта [6].

В заключение можно сказать, что лечебная физическая культура использует физические упражнения для профилактики развития различных заболеваний, для ускорения реабилитационного процесса и восстановления функциональных особенностей человеческого организма. Физические упражнения определяют как основополагающую часть лечебной физической культуры. Физические упражнения являются неспецифическим раздражителем и способствуют реабилитации и укреплению здоровья. А также физические упражнения являются катализатором восстановления физических и психоэмоциональных сил человека.

Библиографический список

1. Уколова Е. С. Лечебная физкультура: польза и особенности занятий / Е. С. Уколова, Л. И. Лихоград // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, Тамбов, 30 декабря 2017 года. Часть 5. Тамбов: Юком, 2017. С. 107-110.
2. Бабичева К. Д., Илюшина А. Е., Серженко Е. В. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2018. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>.
3. Буйнова К. Е. Лечебная физкультура и её польза для здоровья // Вестник науки и образования. 2022.
4. Каплевич 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. Шинкарьук Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Мишин А. С. Методико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 30.
6. Миронова Г. Л., Неверова О. П., Джалиев И. М. О. Гармоничное развитие будущего специалиста АПК на занятиях по физическому воспитанию // Интеграция науки и образования в современном мире: сборник материалов международной научно-практической конференции. 2014. С. 91-94.