

ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Possibilities of Physical Therapy in Modern Conditions

А. А. Будецкая, студент

Л. В. Быкова, кандидат педагогических наук, доцент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

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

Аннотация

Медицинская физическая реабилитация представляет собой комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение разнообразных заболеваний. В данном обзоре рассматриваются основные принципы медицинской физической реабилитации, а также различные подходы и комплексы упражнений, применяемые для предупреждения и лечения различных патологий. Особое внимание уделяется значимости индивидуального подхода к медицинской физической реабилитации и неотложной консультации со специалистом или врачом по физической реабилитации перед началом тренировок.

Ключевые слова: упражнения, мышечная активность, медицинская физическая реабилитация, лечение, физическая нагрузка, организм, восстановление, плавание, физическое тренировочное упражнение.

Summary

Medical physical rehabilitation is a set of exercises aimed at the prevention and treatment of various diseases. This review examines the basic principles of medical physical rehabilitation, as well as various approaches and exercise complexes used to prevent and treat various pathologies. Special attention is paid to the importance of an individual approach to medical physical rehabilitation and urgent consultation with a specialist or doctor on physical rehabilitation before starting training.

Keywords: exercises, muscle activity, medical physical rehabilitation, treatment, physical activity, body, recovery, swimming, physical training exercise.

Самостоятельная область медицины, известная как лечебная физкультура (ЛФК), прибегает к использованию методов физической культуры для преодоления заболеваний и травм, а также для предотвращения ухудшения состояния в процессе болезней и предупреждения возможных осложнений. Основным инструментом в этом процессе является физическая активность, представленная разнообразными упражнениями, соответствующими состоянию пациента и характеру заболевания. ЛФК играет значительную роль в восстановлении трудоспособности. Ее вклад в комплексное лечение определяется как метод функциональной терапии [5].

ЛФК является неотъемлемой частью комплексной терапии и должна сочетаться с другими ее компонентами для каждого пациента, такими как диета, хирургическое вмешательство, медикаментозное лечение, физиотерапевтические процедуры и консервативные методы, включая массаж и др. Совместно с другими методами комплексной терапии она применяется не

только для улучшения состояния органов, пораженных болезнью, но и для общего оздоровления организма.

Физкультура включает разнообразные комплексы упражнений, такие как утренняя зарядка, лечебная гимнастика, пешеходные прогулки, бег трусцой и другие формы активности. Утренняя зарядка, помимо своих лечебных целей, помогает человеку прийти в бодрое и работоспособное состояние.

Лечебная гимнастика является основным методом ЛФК, предполагающим постепенное увеличение нагрузок в начале тренировки, а затем их постепенное снижение. Этот метод включает разминку, основную часть и завершающий этап. Для того, чтобы к общей нагрузке тело подготовить, нужна разминка. Она предполагает выполнение простых упражнений для того, чтобы активизировать средние и мелкие мышцы. 50-80% времени отводится основной части. Ее главной целью является применение индивидуального подхода к ЛФК, включая элементы общей и специализированной тренировки. Завершающий этап включает в себя уменьшение общей физиологической нагрузки с помощью легких упражнений, сменяемых дыхательными и расслабляющими упражнениями [1].

Дозирование физической активности играет ключевую роль в процедурах лечебной гимнастики (ЛГ), придавая им важное практическое значение. Уровень мышечной активности в лечебных гимнастических упражнениях тесно связан с текущим состоянием пациента и должен быть регулируемым, чтобы избежать чрезмерной усталости, усиления болевых ощущений и негативного воздействия на общее самочувствие. Важной особенностью в ЛГ является регулярность занятий.

Следующим образом можно сгруппировать физическую нагрузку:

Физическая нагрузка категории А. Предполагает выполнение сложных упражнений, а также включает в себя прыжки, бег. Нагрузка никаким образом не ограничивается.

Физическая нагрузка категории Б. Нагрузка на организм средняя. Присутствуют некоторые ограничения. Так, нельзя прыгать и бегать, выполнять сложные координационные упражнения, высокоинтенсивные упражнения. Физическая нагрузка и упражнения на органы дыхания должны соотноситься друг с другом в отношении 1:3 и 1:4.

Физическая нагрузка категории В. Уровень нагрузки слабый. Большинство физических упражнений комбинируется с упражнениями на развитие органов дыхания в отношении 1:1 или 1:2. Их выполняют в положении сидя или лежа [2].

Пешеходные прогулки представляют собой форму умеренной физической активности, идеально подходящую для ЛГ. Они не только улучшают кровообращение и мышечный тонус, но также поднимают настроение. Прогулки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, мышц и суставов, а также улучшению обмена веществ. Важно помнить о регулярности и умеренности прогулок, чтобы избежать переутомления и травм. Подбор правильной обуви и одежды, соответствующих погодным условиям, также играет важную роль.

Оздоровить и укрепить организм можно с помощью такого способа как ближний туризм. Так, можно на выходных устроить пешеходные прогулки, которая считается не только интересным времяпровождением, но и возможностью укрепления всех систем и органов.

В поликлиниках и санаториях нередко прибегают к ландшафтной терапии. Для нее характерны однодневные походы, ходьба в гору, медленные прогулки по пересеченной местности. Таким образом, физическая активность пациента нормализуется. Благоприятно на организм воздействует чередование упражнений для тренировки органов дыхания, бега трусцой, ходьбы. Если физическая подготовка достаточно развитая, то молодые люди и пациенты среднего возраста могут продолжительно и непрерывно бегать трусцой.

Игровые занятия включают в себя различные группы мышц, стимулируют кровообращение и дыхание. Главная цель этих занятий заключается в положительном воздействии на здоровье участников. Разнообразные игры предоставляют физические упражнения с разной степенью нагрузки и предоставляют позитивный баланс между физической активностью и отдыхом.

Общее состояние организма улучшается, укрепляется здоровье, если периодически кататься на велосипеде, плавать, ходить на лыжах. Так, органы дыхания работают лучше при регулярном плавании. Полноценное и ритмичное дыхание обусловлено циклическими движениями при плавании брассом. Пловец делает полный выдох животом за счет давления воды. В целом объем легких увеличивается, и грудная клетка развивается при плавании. Кровообращение ускоряется, нормализуется артериальное давление, тренируется дыхательная мускулатура при регулярных занятиях плаванием.

Мышцы и трехглавая мышца плеча подвергаются укреплению в результате занятий плаванием в стиле «баттерфляй». Метод способствует развитию мышц спины, пресса, дельтовидных мышц и трехглавой мышцы плеча. Укрепляются и развиваются разные группы мышц. Трехглавая мышца плеча и широчайшая мышца спины наибольшим образом задействуются при плавании баттерфляем. Мышцы брюшного пресса, мышцы спины укрепляются при регулярных занятиях плаванием, причем стиль плавания не имеет значения.

Когда пациент научится плавать, сможет полностью в воде расслаблять руки и ноги, мышцы туловища, то в процессе плавания сможет научиться скользить по воде, не двигаясь.

В воде происходят изменения физиологии человека. На организм влияет химический состав воды, механические факторы, а также температура воды. Погружаясь в воду, температура тела снижается. Организм начинает ускоренно компенсировать тепловую потерю и увеличивает теплообразование.

В воде можно играть активно или сохранять пассивность. Например, плавание кролем и брассом – пример активных игр [3].

На начальных этапах восстановления применяются механотерапевтические тренажеры, особенно после травм. Увеличенный кровеносный поток обогащает органы кислородом, что положительно влияет на мышцы, связки, сухожилия, суставы и позвоночный столб, ускоряя процесс выздоровления. Обмен веществ и кровообращение ускоряется, функционал системы дыхания повышается, клеточный потенциал растет при активно-пассивной механотерапии на тренажерах. Объем тренировок, а также качество исполнения упражнений сказывается на результате лечения болезней суставов и патологий позвоночника.

Функционал пораженных областей восстанавливается в процессе механотерапии. Так, функции позвоночника и суставов восстанавливаются, если мышечная нагрузка на организм постоянная. В целом, другие системы организма ощущают благотворное воздействие механотерапии. Механотерапия оказывает и компенсаторный эффект. Так, регулярные занятия нормализуют суставную функциональность пораженной конечности, а также при грубых биомеханических нарушениях способствуют быстрой адаптации к жизни.

Эффект трофического воздействия заключается в ускоренном заживлении и восстановлении тканей, обеспечиваемом насыщением их кислородом и питательными веществами. Биохимические и физиологические изменения, поддерживаемые этим процессом, способствуют восстановлению энергетического потенциала мышечных волокон. Применение механомассажа, например, при параличах и парезах, предотвращает развитие атрофии мышц.

В целом, механотерапия благотворно влияет на организм: лимфоотток рук и ног ускоряется, улучшается кровообращение, в мышечных тканях и суставных хрящах ускоряется обмен веществ. Физическая выносливость повышается, а коронарное кровоснабжение активизируется

за счет упражнений на тренажерах. После тренировок ударный объем крови и объем крови за одну минуту увеличивается [4].

Библиографический список

1. ЛФК // формы, методы, средства лечебной физкультуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://yusupovs.com/articles/rehab/formy-lechebnoy-fizkultury/>.
2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cmr55.ru/artical/lechebnaya-fizicheskaya-kultura/>.
3. Плавание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elib.psu.by/bitstream/123456789/10956/1/УМК%20Плавание.pdf>.
4. Механотерапия // реабилитационные аппараты и функциональная электростимуляция [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.ortorent.ru/stati/mehanoterapiya-reabilitacionnye-apparaty-i-funkczionalnaya-elektrostimulyacziya/>.
5. Лечебная физическая культура // Википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Лечебная_физическая_культура.