

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ Therapeutic physical education in the modern world.

Е. А. Дрогалева, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Лечебная физическая культура (ЛФК) важна в современном мире. В 21 веке, где большинство людей страдают офисной-профессиональной гиподинамией (Гиподинамия — это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы. Не является самостоятельным заболеванием. Основные симптомы гиподинамии: постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность.) [1], обязательно нужен комплекс упражнений, который поможет поддерживать своё здоровье. Также не стоит забывать о спортивных травмах, проблемах с дыхательной системой, костно-мышечной и др. Даже после вирусного заболевания, например, COVID-19 множество людей в мире столкнулись с различными последствиями. Например, Роман Костомаров- российский фигурист, олимпийский чемпион 2006г, переболел, лишился кисти на одной из рук, а также обеих нижних конечностей. Но благодаря усилиям самого спортсмена, а также благодаря точным разработки специальных упражнений ЛФК, Роман не только встал на протезы, но и снова вышел на лёд! Или другой не менее известны спортсмен-хоккеист Валерий Харламов, который попал в страшную аварию, его ногу буквально собирали по осколкам, смог выйти на лёд и провести не одну гениальную игру всё это не могло бы случиться без труда врачей и лечебной физкультуры.

Ключевые слова: ЛФК, реабилитация, комплекс упражнений, травмы.

Summary

Therapeutic physical education (physical therapy) is important in the modern world. In the 21st century, where most people suffer from office-professional inactivity (Inactivity is a condition characterized by insufficient physical activity and decreased muscle strength. It is not an independent disease. The main symptoms of physical inactivity are constant fatigue and decreased performance, overweight, insomnia and emotional lability.) [1], you definitely need a set of exercises that will help maintain your health. Also, do not forget about sports injuries, problems with the respiratory system, musculoskeletal system, etc. Even after a viral disease, such as COVID-19, many people in the world have faced various consequences. For example, Roman Kostomarov, a Russian figure skater, Olympic champion in 2006, was ill and lost a hand on one of his arms, as well as both lower limbs. But thanks to the efforts of the athlete himself, as well as thanks to the precise development of special physical therapy exercises, Roman not only got on prosthetics, but also went back on the ice! Or another equally famous athlete, hockey player Valery Kharlamov, who was in a terrible accident, his leg was literally picked up by fragments, was able to go out on the ice and play more than one brilliant game. All this could not have happened without the work of doctors and physical therapy.

Keywords: physical therapy, rehabilitation, a set of exercises, injuries.

Введение

Физическая культура была неотъемлемой частью жизни человека с давних времен. Ранее физическая подготовка была важна не только для поддержания здоровья, но и для успехов на

поле боя. Позже Римляне объединяют спортсменов в Олимпийских играх. Уже в 19 веке начались первые научные исследования в области медицины и физической культуры. Например, Сергей Петрович Боткин (российский врач-терапевт, основоположник физиологического направления научно-клинической медицины) стал внедрять физические упражнения в лечение пациентов [2]. В СССР благодаря развитию науки и медицины ЛФК начинают активно использовать, как в медицинских учреждениях, так и в реабилитационных центрах. В настоящее время, реабилитация пациентов с различными заболеваниями и травмами, никак не может обойтись без участия физических упражнений.

Что такое лечебная физическая культура (ЛФК)

ЛФК – это определенный комплекс упражнений, направленных на поддержания и восстановления здоровья после болезни или травм. Комплексы упражнений лечебной физкультурой способствуют увеличению подвижности суставов, уменьшают последствия растяжения мышц. Они позволяют улучшить обменные процессы в патологически изменённых тканях. С помощью ЛФК пациент может укрепить здоровье, сбросить вес, восстановить нарушенные функции. Применение лечебной физкультуры предотвращает дальнейшее прогрессирование заболевания, ускоряет сроки выздоровления и повышает эффективность комплексной терапии [3].

Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК:

1. Гимнастические – упражнения, состоящие из искусственно сочетанных движений, которым можно произвольно выбирать исходные положения, амплитуду и темп движения, количество повторений и т.п. С их помощью можно избирательно и дозированно оказывать лечебное и тренирующее воздействие на отдельные сегменты аппарата движения, отдельные органы и на весь организм в целом. Они используются для восстановления подвижности в суставах и укрепления мышц, для растягивания плевральных спаек, улучшения перистальтики кишечника и др. [4].

2. Идеомоторные – упражнения, применяются в основном на больничном этапе. Выполняются исключительно мысленно, вызывают сокращение мышц, помогают улучшить их функциональное состояние, оказывают трофические действия. Используются при параличах и порезах, а также, когда пациент не может активно выполнять упражнения.

3. Дозированные игры – применяются для воспитания у пациента решимости, ловкости, сообразительности, дисциплинированности. Упражнения вызывают энтузиазм и интерес к занятиям.

Такие игры делятся на:

1. Малоподвижные- усиливают обмен веществ, оказывают действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2. Подвижные- оказывают большое влияние на нервную систему, помогают поверить в себя и свою победу.

3. Настольные игры- (шахматы, шашки, настольный хоккей или футбол), вызывают положительные эмоции отвлекают от болезненных ощущениях.

4. Изометрические- упражнения, при которых тело находится в напряжении в течении нескольких секунд, при этом пациентом не совершаются никакие движения.

Значение ЛФК в современном мире

1. Конечно, главной ролью ЛФК является реабилитация, она применяется во всех реабилитационных центрах мира. Благодаря ей, возможно ускорить процесс заживления, она помогает восстановить подвижность суставов, укрепляет мышцы и способствует появлению их выносливости, помогает улучшить координацию опорно-двигательного аппарата.

2. Как было сказано выше, в современном мире большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, что конечно не может не сказаться на их здоровье, поэтому занятия ЛФК способствуют профилактики различных заболеваний. Различные комплексы упражнений позволяют улучшить обмен веществ, помогают поддерживать стабильный вес, влияют на укрепление иммунной системы.

3. Самый главный положительный аспект – ЛФК- это её адаптивность под разные категории граждан, в отличие от множества медицинских манипуляций, ЛФК подойдет каждому: ребенку, пожилому человеку или гражданину с ограниченными возможностями. Так как, существуют множество разных комплексов упражнений, можно учитывать разные факторы жизни пациента. Например, особенности его здоровья, уровень физической активности в повседневной жизни, цели и задачи человека.

4. Не менее важным фактором является психологический аспект, так как в наше время всё больше набирают популярность разные психоэмоциональные расстройства, именно физические упражнения являются одним из способов помощи таким людям. Различные упражнения помогают снизить уровень стресса, повысить самооценку, влияют на социализацию и круг общения.

Тенденция в ЛФК:

1. Внедрение технологий

21 век, это век технологических открытий, которые, конечно не могли не затронуть область медицины. В настоящее время существует множество мобильных приложений, для отслеживания прогресса, фитнес- часы, которые помогают контролировать множество разных аспектов в сфере физического состояния человека (сон, шаги, пульс, калории и др.). Программы с элементами виртуальной реальности, помогают влиять на нервные импульсы и мышечную память больных, методы биохимического анализа движений, также часто используются в процессе восстановления по средствам ЛФК.

2. Индивидуализация программ

Каждый пациент, который нуждается в проведении лечебной физической культуре- уникален. Его психо - эмоциональное состояние, физическая активность, цели и потребности в реабилитации могут сильно отличаться. Поэтому в настоящее время специалисты в сфере ЛФК всё чаще обращаются к индивидуальным методам работы с тем или иным больным. Такой метод гораздо более эффективен и помогает достичь желаемого результата.

3. Профилактика заболеваний

В настоящее время ЛФК направленно не только на частную реабилитацию в следствии травм или болезней, но и на профилактику многих заболеваний. Например, профилактика при плоскостопии, которое наблюдается у 50% населения, создан специальный комплекс упражнений, которые человек способен самостоятельно без помощи специалистов или техники, делать в условиях своего дома. Такие упражнения помогают избавиться от плоскостопия, что во многом сможет снизить риск травм и болезней суставов и позвоночника. Всё это направленно на повышение качества жизни и здоровья граждан.

4. Комплексный подход к реабилитации

ЛФК применяется в реабилитации в комплексе с медикаментозным лечением, массажами, физиотерапией и психологической помощью. Что позволяет более эффективно помочь решить задачи с восстановлением пациента [5].

5. Внимание к ментальному и эмоциональному состоянию

У многих пациентов, которые нуждаются в реабилитации наблюдается большой эмоциональный и ментальный кризис. Сегодня, ЛФК сочетает в себе элементы не только физических

упражнений, но и медитацию, релаксацию и психотерапию. Существует множество групповых занятий, где пациенты могут общаться и поддерживать друг друга, что непременно влияет положительно на большинство аспектов в реабилитации.

б. Повышение квалификации специалистов

В связи с большой скоростью меняющихся тенденций в области реабилитации, и в частности, ЛФК. Врач-специалист должен совершенствоваться в своих знаниях, с чем ему помогают многие медицинские учреждения, которые предоставляют курсы повышения квалификации, тренинги и семинары.

Вывод

Таким образом, лечебная физическая культура - это целая система, которая помогает людям не только справляться с заболеваниями, но и улучшать качество их жизни, поддерживая их здоровье. Важно помнить, что, живя в мире стремительных изменений и частой офисной работы, нужно заботиться о своём здоровье, знать, и уметь применять знания о ЛФК.

Библиографический список

1. Сапаров Б. М. Применение лечебной физической культуры при различных заболеваниях у человека / Б. М. Сапаров, А. Ю. Черепанов // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. С. 155-158. EDN RHOYCK.