

Орлова А.В.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: anya.ork2016@yandex.ru*

Средства, формы и методики ЛФК для студентов специальной медицинской группы

Лечебная физическая культура – это применение разных средств физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации здоровья.

Занятия физкультурой укрепляют опорно-двигательный аппарат, обеспечивают восстановление его функций после окончания лечения.

Лечебная физическая культура – это профилактический метод применения физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку. Движение является основой этого метода [1].

История лечебной физкультуры - это история цивилизации.

Издавна на Руси лапта, городки, русская борьба, кулачные и палочные бои, стрельба из лука, метание бревна или копья – были средством подготовки к предстоящим походам и сражениям. С древних времен в русской культуре физическое здоровье - это основа внешней красоты.

Банный ритуал – является своеобразной формой гигиены и лечебной физической культуры. В бане лечили и восстанавливали силы после любых изменений в организме.

По мнению англичанина Вильяма Тука, члена императорской Академии наук в Петербурге в 1799 г, на низкую заболеваемость влияет использование русской бани.

Термин "Лечебная физическая культура" появился в 1928 году.

Быстрое развитие лечебная физкультура получила в годы Великой Отечественной войны. Необходимо было лечить бойцов после травм и ранений, и ЛФК приобрела особое значение восстановления организма раненых и больных.

Одним из главных достижений современной лечебной физкультуры является методика Валентина Ивановича Дикуля, связанная с реабилитацией больных с травмами спины и последствиями детского церебрального паралича.

Составной частью ЛФК являются механотерапия, трудотерапия и лечебный массаж. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность: и плавание, и ходьба, и банные процедуры, и даже игры, если они применяются в лечебных целях.

Лечебная физкультура назначается только после осмотра врача и проводится строго по назначению обычно в учреждениях здравоохранения.

Основным методом ЛФК – является специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК - упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения для общей физической работоспособности [3].

Современная жизнь заставляет нас очень много времени проводить за компьютером, в сидячем положении. От этого портится осанка.

Одним из распространенных заболеваний среди молодых людей является сколиоз - искривление позвоночника. Он обычно неблагоприятно влияет на здоровье. При сколиозе происходит искривление позвоночника из одной различной степени, и некоторые из позвонков могут немного вращаться, что делает бедра или плечи неровными. Каким же образом построены занятия физической культурой в образовательных учреждениях для молодых людей, страдающих сколиозом?

Для лечения этого заболевания применяется лечебная физкультура как в школах, так и в профессиональных образовательных учреждениях, а также в Вузах.

Физические упражнения позволяют воздействовать на изменения, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают укрепляющий эффект.

При начальных формах сколиоза лечебная физкультура является более успешной. Занятия проводятся в групповых и индивидуальных формах.

Одним из средств ЛФК является применение элементов спорта, например, плавание стилем “БРАСС”. Элементы волейбола рекомендуют людям с компенсированным течением сколиоза.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки.

Для этого необходимо выполнять следующие упражнения: эффективным будет повиснуть на перекладине и подтянуть колени к груди, при этом нужно сделать упражнения максимальное количество раз. Также можно сделать еще одно упражнение: принять на полу стойку на коленях и вытянутых руках и максимально выгнуть спину вверх, а потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых – все это необходимо каждому человеку.

Вместе с упражнениями укрепляющего, оздоровительного характера, есть и специальные, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки. Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, лучше владеть своим телом. Выполнять их можно в любое удобное время и вместе с комплексом утренней зарядки, и в ходе оздоровительной тренировки, и во время обеденного перерыва и воскресной прогулки за город [2].

Эффективность будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Правильная осанка делает нас не только более привлекательными, но и во многом способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, является профилактикой сколиоза.

Таким образом, где бы вы не находились, следите за своей осанкой и контролируйте ее. Это поможет избежать вам искривление позвоночника и оставаться всегда здоровым человеком.

Литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 2013, 304 с
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2013, с.265
3. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию Кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК/ Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2014, С.5-7