

УДК 341.213.4

**Шамсутдинов Ильдар**  
**Студент юридического факультета**  
**Башкирский государственный университет**  
**Стерлитамакский филиал БашГУ**  
**Волкова Елена Александровна**  
**Старший преподаватель**  
**Башкирский государственный университет**  
**Стерлитамакский филиал БашГУ**

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**Аннотация:** рассматривается применение средств физической культуры к больному человеку с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности.

**Ключевые слова:** физическое развитие; лечебно-педагогический процесс; физкультурно-оздоровительная деятельность.

**Shamsutdinov Ildar**  
**Law student**  
**Bashkir State University**  
**Sterlitamak branch of Bashkir state University**  
**Volkova Elena Aleksandrovna**  
**Senior Lecturer**  
**Bashkir State University**  
**Sterlitamak branch of Bashkir state University**

## MEDICAL PHYSICAL CULTURE IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

**Annotation:** The article is devoted to the use of means of physical culture to a patient with the therapeutic aim of more rapid and complete health and vocational rehabilitation.

**Keywords:** physical development; therapeutic-pedagogical process; sports and recreation activities.

Лечебная физическая культура (далее - ЛФК) - использование пациентом средств физической культуры в лечебно-профилактических целях для более быстрого и полного восстановления здоровья и трудоспособности. Как неотъемлемая часть системы физического воспитания, физическая культура является медико-педагогическим процессом и решает особые задачи. Она предназначена для восстановления нездоровья, устранения неполноценности, образовавшейся в результате физического развития.

Лечебная физкультура - это естественный биологический метод, в основе которого лежит основная биологическая функция организма - движение мышц. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования тела, способствует созданию и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Лечебная физкультура - это метод неспецифической терапии, при котором упражнения играют роль неспецифических раздражителей. Различные физические упражнения избирательно влияют на функции

организма, что необходимо при анализе патологических симптомов в отдельных системах и органах.

Метод лечебной физкультуры использует принцип упражнений. Тренировка пациента обеспечивается систематическим и дозированным применением физических упражнений с целью общего оздоровления организма, улучшения нарушенных патологическим процессом функций, а также улучшения развития, воспитания и закрепления двигательных навыков и волевых качеств.

К основным положительным сторонам метода ЛФК можно отнести:

- глубокая физиология и адекватность;
- универсальность, под которой понимается широкий спектр действий (нет ни одного органа, который не реагировал бы на движения);
- отсутствие негативных побочных эффектов;
- возможность длительного применения без ограничений с переходом от лечебного воздействия к профилактическому и общему оздоровлению;

Физические упражнения, используемые в ЛФК, делятся на гимнастические, прикладные виды спорта и игры.

Гимнастические упражнения, применяемые в лечебных целях, воздействуют не только на разные системы организма в целом, но и на отдельные группы мышц, суставы, позвоночник и позволяют восстановить и развить некоторые двигательные качества - силу, скорость, координацию, выносливость и т. д. Упражнения делятся на общеразвивающие и специальные:

- общеразвивающие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего тела;
- задача специальных упражнений - избирательное воздействие на ту или иную часть, например, на стопу - при плоскостопии, на позвоночник - при ее деформации, на тот или иной сустав - при ограничении движений.

Физические упражнения могут быть активными и пассивными, в зависимости от поставленной задачи, состояния ученика, характера заболевания или травмы, а также для создания строго адекватной нагрузки. Активные упражнения можно выполнять при освещении, например, с устранением трения, силы тяжести, реактивных сил мышц.

Упражнения на растяжку используются в виде различных движений, вызывающих небольшое превышение присущей им пассивной подвижности в суставах.

Корректирующие упражнения - это физические упражнения, в которых движения конечностей и туловища или отдельных сегментов тела направлены на исправление различных деформаций (шеи, груди, позвоночника, ступней и т.д.). В этих упражнениях важнейшее значение имеет исходное положение, определяющее их строго локализованное действие, оптимальное сочетание силового напряжения и растяжения, формирование во всех возможных случаях небольшой гиперкоррекции порочного положения.

Упражнения на координацию часто используются при нарушении координации движений как основное проявление заболевания центральной нервной системы (спастический парез, гиперкинез, атаксия и др.).

К дыхательным упражнениям относятся упражнения, в которых произвольно регулируются компоненты акта дыхания. Использование дыхательных упражнений в лечебных целях может обеспечить нормализацию и улучшение механизма дыхания, укрепление дыхательных мышц, улучшение подвижности грудной клетки и диафрагмы, профилактику и устранение заложенности легких.

Упражнениями с дренажным дыханием называются упражнения, которые способствуют оттоку секрета из бронхов в трахею, откуда во время кашля выводится мокрота. При выполнении специальных физических упражнений пораженный участок должен располагаться выше

бифуркации трахеи, что создает идеальные условия для оттока секрета из пораженных бронхов и полостей.

Циклические движения характеризуются естественным последовательным чередованием и взаимосвязью отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Ациклические движения - это целостные и законченные двигательные акты, не связанные друг с другом, имеющие самостоятельное значение, и отличаются относительно коротким временем выполнения и разнообразием форм. По роду работы это упражнения максимизирующие силу и скорость сокращения мышц.

В заключительном разделе выполнение дыхательных упражнений и движений, охватывающих малые и средние группы мышц и суставов, снижает общую физическую нагрузку. Дозировка физических нагрузок при лечебной гимнастике имеет особое значение, поскольку от нее во многом зависит лечебный эффект физических упражнений. Передозировка может ухудшить состояние, а недостаточная дозировка не даст желаемого эффекта. Только если состояние ученика соответствует его способностям, физические нагрузки могут оптимально модифицировать функции различных систем организма и оказывать лечебный эффект.

Список литературы:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. 563 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С.Н. Попова, Н.М. Валеева, Т.С. Гарасеевой. М.: Академия, 2004. 416 с.
3. Разумов А.Н., Ромашин О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. М.: МВД, 2007. 264 с.