Дата: 07.12.2020

Группа: 20-ПСО-2д

Наименование дисциплины (МДК) физическая культура

Тема: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения с расслаблением).

**Лечебная физическая культура (ЛФК)** — составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, предупреждения и лечения болезней, вызванных вынужденной гиподинамией. Средства ЛФК — физические упражнения, закаливание, массаж, трудовые процессы, организация всего двигательного режима больных — стали неотъемлемыми компонентами лечебного процесса, восстановительного лечения во всех лечебно-профилактических учреждениях.

Лечебная физическая культура как метод лечения имеет ряд особенностей. Одной из самых характерных особенностей данного метода является применение физических упражнений в условиях активного и сознательного участия в лечебном процессе самого больного. Во время занятий лечебной гимнастикой (ЛГ) больной должен активно воспринимать показ упражнений и сопутствующие объяснения. Возникающие у него представления о характере физического упражнения, которое нужно выполнить, позволяют больному сознательно реализовывать и координировать свои движения.

ЛФК является методом естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма — движения. Функция движения, стимулируя активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности больного.

ЛФК — метод неспецифической терапии, а применяемые физические упражнения являются неспецифическими раздражителями. Всякое физическое упражнение вовлекает в ответную реакцию все звенья нервной системы.

В результате участия нейрогуморального механизма регуляции функций в ответной реакции организма на физические упражнения ЛФК выступает как метод общего воздействия на весь организм больного. При этом учитываются особенности избирательного влияния физических упражнений на разные функции организма, что, несомненно, важно при «чете патологических проявлений в отдельных системах и органах. Регулярная дозированная тренировка физическими упражнениями стимулирует, тренирует и приспосабливает отдельные системы и весь организм больного к возрастающим физическим нагрузкам, а, в конечном счете, приводит к функциональной адаптации больного.

Одной из характерных особенностей ЛФК является процесс дозированной тренировки больных физическими упражнениями. Известно, что развитие тренированности является непрерывным процессом, в котором следы, оставленные предыдущим тренировочным занятием, взаимодействует с последующим. Суммируясь в результате систематических занятий физическими упражнениями, нейрофизиологические следы обусловливают перестройку всех основных функций на более высокий уровень. Принципы и механизмы развития тренированности совершенно одинаковы как в норме, так и при патологии. Можно говорить лишь о количественном выражении, уровне и объеме тренированности: тренировка в спорте ставит задачи максимального повышения функциональных возможностей организма и отдельных его систем и органов, а в ЛФК решаются задачи дозированной тренировки, повышающей функциональное состояние больного до уровня здорового человека.

На основании данных современной физиологии мышечной деятельности сформулированы основные принципы достижения тренированности:

1.Систематичность, под которой понимаются определенные подбор и расстановка физических упражнений, их дозировка, последовательность и т. п. Реализация этого принципа в ЛФК осуществляется частными методиками, отличающимися при различных заболеваниях или повреждениях.

2. Регулярность занятий предполагает ритмичное повторение занятий физическими упражнениями и, соответственно, чередование нагрузок и отдыха.

3. Длительность. Эффект от применения физических Упражнений находится в прямой зависимости от длительности занятий. Систематические тренировки обусловливают отчетливое повышение функциональных способностей организма. В ЛФК не могут иметь место какие-либо «курсовые» занятия физическими упражнениями (по аналогии с курсами курортного, физиотерапевтического и медикаментозного лечения). Для получения наилучших результатов больной, начав занятия физическими упражнениями под руководством специалистов в условиях лечебно-профилактического учреждения, обязательно должен продолжать эти занятия самостоятельно в домашних условиях.

4. Постепенное «повышение нагрузки. В процессе тренировки возрастают функциональные возможности и способности организма — параллельно им должна повышаться и нагрузка в занятиях физическими упражнениями.

5. Индивидуализация. При тренировках необходим учет индивидуальных физиологических и психологических особенностей конкретно каждого занимающегося, а также варианты течения заболевания.

6. Разнообразие средств. В ЛФК рационально сочетаются, дополняя друг друга, гимнастические, спортивные, игровые, прикладные и другие виды упражнений. Этим достигается разнообразное влияние на организм.

7. Всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма больного.

Преподаватель С. З. Радуев