

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Казанский государственный аграрный университет

Институт агрономии

Кафедра агrobiотехнологий и землепользования

Контрольная работа по дисциплине: «Физическая культура».

по теме: «Лечебная физическая культура (ЛФК)»

Выполнила: студентка 1 курса

Группы Б112-01, з/ч А321240

Фаттахов Ислам Ильдарович

Проверил:

г.Казань, 2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Основные задачи лечебной физической культуры (ЛФК)	4
2. Виды лечебной физической культуры (ЛФК)	6
3. Средства, формы и методики лечебной физической культуры (ЛФК)	9
Заключение	11
Список использованных источников литературы	12

ВВЕДЕНИЕ

Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК) - это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения - стимулятор жизненных функций организма.

Тема реферата очень актуальна, так как лечебная физкультура - это один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств. Занятия лечебной физкультурой могут, например, помочь в укреплении опорно-двигательного аппарата, то есть мышц, костей, суставов и связок с целью профилактики травм и заболеваний, могут обеспечить наиболее эффективный процесс лечения, если что-то все-таки случилось, и могут способствовать восстановлению всех его функций после того, как лечение закончено.

Физические упражнения влияют на реактивность всего организма и вовлекают в общую реакцию механизмы, которые участвовали в патологическом процессе. В связи с этим лечебную физкультуру можно назвать методом патогенетической терапии.

Целью реферата является изучение методики применения лечебной физической культуры.

Основные задачи:

1. Выделить задачи, которые решает ЛФК.
2. Изучить виды ЛФК.
3. Рассмотреть основные методики применения ЛФК.

1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лечебная физическая культура (ЛФК) - метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма - движения.

Термином лечебная физическая культура (или ЛФК) обозначают самые различные понятия. Это и дыхательная гимнастика после тяжелой операции, и обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки.

Основной и самой главной целью ЛФК является- лечение и профилактика болезней. Лечебная физкультура не просто должна, а обязана действовать по принципу «не навредить», так как предусмотрена для людей с определенными заболеваниями, которым запрещены серьезные физические нагрузки.

Лечебную физкультуру используют в лечении инфекционных заболеваний (например, при пневмонии), переломах, растяжениях и других травмах, после инсульта, инфаркта, трансплантации, хирургических операций и др. ЛФК также эффективна при неврологических и психологических расстройствах. Она показывает хороший результат в лечении хронической депрессии.

Упражнения отличаются в зависимости от заболевания и требуемого терапевтического эффекта. Их задачей может быть общее укрепление организма или разработка определенной части тела. В связи с этим упражнения делят на общие и специальные. Поэтому очень важно, чтобы назначением лечебной физкультуры занимался профессионал. Подбирая занятия, инструктор ЛФК обязан учитывать следующие моменты:

- характер патологии, ее стадия;
- возраст пациента;
- особенности его организма, наличие сопутствующих заболеваний;

- физические возможности.

Основные задачи лечебной физической культуры заключаются в следующем:

- усиление терапевтического эффекта при различных патологиях;

В данном случае ЛФК используется как вспомогательный инструмент к основному лечению.

- укрепление оборонительных свойств организма;

Не зря говорят – «Физкультура и спорт-здоровье» несомненно ЛФК оказывает благоприятное воздействие на поднятие иммунитета человека, как с различной степенью заболевания, так и для здорового.

- общее оздоровление;
- внушение уверенности в своих силах;

Так же очень важная психологическая задача, решаемая с помощью простой лечебной физической культуры. Возвращение уверенности в себе, в своих возможностях, поднятие уровня самооценки, что невероятно важно для некоторых людей. ЛФК, как способ полюбить себя, взглянуть на себя с другой стороны, открыть в себе новые возможности.

- улучшение настроения.

Ни для кого не секрет, что при занятии спортом в организме вырабатывается так называемый гормон «счастья». Многие часто замечают, что после занятий физической культурой поднимается настроение, появляются силы. Для некоторых занятие лечебной физической культурой - это выход из тяжелых депрессий.

Лечебная физкультура позволяет улучшить подвижность суставов, нормализовать питание мышц, улучшить обменные процессы в тканях, сбросить лишний вес, укрепить здоровье и повысить тонус. ЛФК замедляет или полностью останавливает прогрессирование заболевания, значительно ускоряет сроки лечения, повышает эффективность комплексной терапии. Упражнения ЛФК также используют для профилактики различных патологий. Регулярные

занятия лечебной физкультурой способствуют исключению рецидива уже пролеченного заболевания и укрепляют организм.

2. ВИДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК)

Существует огромное разнообразие видов ЛФК, начиная с лечебно-оздоровительного плавания, заканчивая разнообразными специальными играми. Выбор того или иного вида ЛФК зависит от ряда факторов, таких как цель, которую необходимо достичь с помощью физической культуры (реабилитация после тяжелых травм, операций, общее укрепление иммунитета, похудение, поддержка общего тонуса организма, лечение различных заболеваний), возраст, физические способности, степень тяжести травмы (заболевания). Это обязательно необходимо учитывать для подбора наиболее оптимального комплекса упражнений, для безопасного и эффективного лечения.

Рассмотрим некоторые основные разновидности лечебной физической культуры (ЛФК):

1. Гимнастика в воде (гидрокинезотерапия). Плавание в ластах, с лопаточками и гимнастика в воде — это сочетание физических упражнений и температурного фактора воды с лечебной и профилактической целью. Нахождение в воде значительно повышает теплоотдачу и обмен веществ, активизирует гемодинамику, дыхание.

Плавание и выполнение физических упражнений, игры в воде оказывают общее воздействие на организм, способствуют улучшению подвижности в суставах (при травмах, контрактурах, коксартрозе), повышению тренированности мускулатуры, снятию болевого синдрома.

2. Ходьба как лечебное средство широко используется для восстановления двигательных функций, тренировки сердечно-сосудистой и двигательной систем. Используется также ходьба с костылями, в специальных «ходилках», ходьба по лестнице, в воде. Ходьбу используют с целью восстановления механизма походки (при травмах, ампутациях, параличах), улучшения подвижности в суставах, а также для тренировки сердечно-

сосудистой системы, гипертонической болезнью, вегетососудистой дистонией, легочной патологией (пневмония, бронхиальная астма и др.), при нарушении обмена веществ.

3. Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения благоприятно влияют на все ткани, органы и системы, нормализуют процесс дыхания, способствуют укреплению дыхательных мышц, предупреждают развитие застойных явлений.

4. Бег является упражнением общего воздействия на кардиореспираторную систему и обмен веществ. В сочетании с ходьбой он широко применяется при санаторно-курортном лечении. По мере адаптации организма к тренировкам длина пробегаемых отрезков увеличивается, а время ходьбы уменьшается.

5. Ходьба на лыжах содействует тренировке кардиореспираторной системы, стимулирует метаболизм в тканях. В зависимости от вида ходьбы (темпа, скорости, длины дистанции, профиля дистанции) интенсивность упражнения может быть умеренной, большой и максимальной. Ходьба на лыжах обладает не только тренирующим эффектом, но и закалывающим. Лыжные прогулки широко используются в санаториях и домах отдыха.

6. Катание на коньках требует хорошей координации. Особенно полезно катание на коньках при неврозах, заболеваниях кардиореспираторной системы. Дозировка катания зависит от времени, количества кругов, темпа.

7. Езда на велосипеде усиливает вегетативно-вестибулярные реакции, стимулирует обменные процессы, а также является прекрасным средством тренировки сердечно-сосудистой системы, дыхания, функции нижних конечностей и др. Дозировка определяется временем езды на велосипеде, ее темпом, расстоянием, рельефом. Применяется в санаторно-курортном лечении, в профилакториях.

8. Игры как средство ЛФК предназначены для совершенствования двигательных навыков в меняющихся условиях, для улучшения функции анализаторов. Игры обладают тренирующим эффектом для ряда систем и

органов, а если еще учесть эмоциональный фактор, то они успешно применяются и при неврозах, вегетососудистой дистонии и другой патологии. Преимущество игр заключается также в том, что во время их проведения периоды напряжения чередуются с периодами отдыха. Игры особенно полезны детям. В играх развиваются такие качества, как ловкость, быстрота реакции, внимание.

Как и у любого лечения у ЛФК есть ряд противопоказаний, которые обязательно необходимо учитывать.

Противопоказания

- тяжелое общее состояние;
- интенсивные болевые ощущения;
- опасность развития кровотечения;
- высокая температура;
- резкое повышение давления;
- онкологические заболевания

Даже небольшие физические нагрузки при подобных заболеваниях и симптомах может пагубно сказаться на здоровье человека. Поэтому нельзя прибегать к самолечению и тем более к самостоятельному составлению комплекса упражнений для занятий ЛФК. Даже если человек здоров необходима консультация врача, не говоря уж о людях страдающих тем или иным заболеванием. Во втором случае необходим так же контроль за выполнением всех упражнений грамотным тренером.

3. СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК)

Основной терапевтический метод ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности. О чем я уже говорила в предыдущей главе.

Рассмотрим подробнее что непосредственно подразумевается под средствами, формой и методиками ЛФК.

Форма лечебной физической культуры — это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

Таким образом к формам ЛФК относят:

- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Дозированная ходьба
- Производственная гимнастика
- Лечебное плавание.
- Гидрокинезотерапия.
- Механотерапия.
- Трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе.
- Игры, спортивные игры.
- Туризм.
- Терренкур.

Методы (методики) ЛФК по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, «ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней

гимнастикой» или «ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК», или «Обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК».

Основные методики разработаны для следующих ситуаций:

- при заболеваниях опорно-двигательной системы (ЛФК при коксартрозе, при нарушении осанки, при остеохондрозе, сколиозе...);
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при заболеваниях дыхательной системы;
- при заболеваниях пищеварительной системы;
- при нарушении осанки;
- при травмах;
- при операциях на грудной клетке;
- при беременности;
- обучение ходьбе с опорой на трость

Средства ЛФК — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах.

Под средствами ЛФК понимается:

- Физические упражнения.
- Физические упражнения в воде.
- Ходьба.
- Восхождения
- Занятия на тренажерах.
- Плавание

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Движение-жизнь», «Физкультура и спорт - здоровье» - высказывания, которые достаточно точно, буквально в двух словах описывают важность и значимость лечебной физической культуры (ЛФК).

Лечебная физическая культура (ЛФК) является наиболее доступным и самое главное эффективным лекарством от многих недугов человека. ЛФК оказывает положительное воздействие на все состояние организма. благодаря ЛФК восстанавливается дыхание, улучшается кровообращение, так же налаживается обмен веществ, повышается настроение и конечно же повышается функциональность мышечной системы в целом.

В реферате были рассмотрены следующие вопросы:

1. Выделены задачи, которые решает ЛФК.
2. Изучены виды ЛФК.
3. Рассмотрены основные методики применения ЛФК.

На основании изученных вопросов можно сделать следующие выводы:

1. ЛФК можно и нужно заниматься не только в качестве лечения, а так же можно заниматься здоровым людям для общего укрепления иммунитета, поднятия настроения и в некоторых случаях даже на основании лечебной физической культуре можно взять «старт» и начинать заниматься каким-либо спортом более серьезно.

2. ЛФК одна из самых эффективных в лечении многих заболеваний

3. Имеются противопоказания, поэтому нельзя заниматься самолечением. Обязательно необходима консультация врача, а при необходимости и услуги опытного тренера.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура», - М.: Владос, 2004г.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, 304 с
3. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991/
4. Мошков В.Н. «Общие основы физической культуры», - М.: Медицина, 1993г.
5. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию КАФЕДРЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, МАССАЖА И РЕАБИЛИТАЦИИ РГУФК/ Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2003, С.5-7