

Шейкова Анна Александровна

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Демьянова Людмила Михайловна

канд. мед. наук, доцент, и.о. заведующей кафедрой

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Касперович Юрий Николаевич

канд. филос. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МЕТОДИКЕ В. ДИКУЛЯ

Аннотация: в статье рассмотрены история появления, основные принципы и отличительные черты системы лечебной физической культуры по системе В.И. Дикуля. Также приведены данные статистики по заболеваемости и спортивным занятиям населения.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, методика В. Дикуля, опорно-двигательный аппарат, лечение травм позвоночника, реабилитация.

Ни для кого не секрет, что образ жизни большинства людей в наше время сложно назвать здоровым. Статичная сидячая работа приводит к нарушениям кровообращения, а в комплексе с постоянными стрессами, вызванными информационной перегрузкой это зачастую приводит к проблемам с лишним весом. Как итог – имеем огромное количество людей с заболеваниями позвоночника и суставов. Из данных Росстата: по итогам выборочного обследования «Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения» 32,2% опрошенных

сообщили о наличии такого заболевания, как остеохондроз, 76,4% не выполняют утреннюю гимнастику [1].

Различного рода травмы также часто становятся причинами нарушений работы опорно-двигательного аппарата.

Лечебная физическая культура – это комплекс упражнений, направленных на лечение и профилактику различных заболеваний. Кинезитерапия – один из видов лечебной физической культуры-является основой методики В.И Дикуля. Сама система создавалась как способ реабилитации людей с травмами позвоночника и последствиями этих травм, а первым пациентом был сам Валентин Иванович Дикуль. В возрасте 15 лет он, воздушный гимнаст в цирке, из-за поломки оборудования упал на арену. Последствия-переломы и паралич нижней части тела. В течение нескольких лет, будучи прикованным к инвалидному креслу, В.И. Дикуль создавал и проверял на себе систему, позволившую ему, в конечном итоге не просто встать на ноги, но и вернуться к цирковой работе.

В случае травмы спинного мозга важно не допустить атрофии мышц пораженных участков тела и следующих за ней необратимых изменений, которые делают восстановление невозможным. Восстановление сначала чувствительности, а потом и двигательных функций пораженных участков происходит за счет способности организма к восстановлению и компенсации. Вместо поврежденных нервных связей и в обход них создаются новые, которые и берут на себя всю работу.

В 1990 году после нескольких лет испытаний в больнице им. Бурденко, В.И. Дикуль запатентовал свою методику. Позже он расширил спектр деятельности-стал заниматься не только лечением последствий позвоночных травм, но и многих других заболеваний опорно-двигательного аппарата-сколиоз остеохондроз, грыжи и т. д.

Занятия с помощью специальных тренажеров направлены на снятие болевых ощущений, нормализацию кровообращения и укрепление мышечного каркаса вокруг пораженной области. С учетом физической подготовки и состояния здоровья человека подбирается уровень двигательной нагрузки и виды

упражнений. Основные принципы занятий – посильность и постепенность увеличения нагрузок, грамотное чередование напряжения и отдыха, цикличность упражнений, грамотная растяжка. В занятиях используются тренажеры с противовесами, что в каждой конкретной ситуации заставляет работать разные группы мышц. Сама система лечебной физической культуры по методу В.И. Дикуля состоит из трех этапов. На первом, подготовительном, этапе организм должен просто адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Этот эффект достигается с помощью сочетания различных гимнастик – дыхательной, суставной, а также йоги, пилатеса и др. На втором этапе прорабатываются мышцы проблемных зон. Третий же этап направлен на восстановление подвижности и гибкости всего опорно-двигательного аппарата и поддержание хорошей физической формы. При этом для каждого нарушения подбирается подходящий комплекс упражнений лечебной физической культуры [2].

Таким образом, методика, предложенная В.И. Дикулем, направлена на лечение и возвращение к нормальной жизни людей с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата за счет резервных сил организма, а также на профилактику болезней позвоночника и суставов.

Список литературы

1. Сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/free_doc/2008/demo/zdr08.htm
2. Официальный сайт центров В.И. Дикуля [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dikul.net/>