

УДК 61

DOI 10.21661/r-558696

*Иващенко С.И., Соболев Ю.В., Соболев А.А.*

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

***Аннотация:** в статье представлена лечебная физическая культура как составная часть общей физкультуры, а также как эффективное средство лечения при правильном построении плана занятий и всего оздоровительного комплекса.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, спорт, план занятий, заболевания опорно-двигательного аппарата, обучение.*

Сейчас лечебная физическая культура знакома каждому, так или иначе все люди с ней сталкиваются для различных целей. Она представляет собой использование различных средств для реабилитации лечения и естественно профилактики разнообразных заболеваний и недугов. Такие занятия спортом могут укрепить мышцы человека, его опорно-двигательный аппарат, да и весь организм в целом. В свою очередь ЛФК может обеспечить более смягченный течение протекания разнообразных заболеваний, а также рационализировать результативность лечения, также после окончания лечения восстановить организм. ЛФК является методом лечения за счет специальных упражнений, не требующих большой физической подготовки.

Лечебная физкультура – это обучение ходьбе после приобретенной травмы, аэробика для развития дыхательной системы, а также разработка и развитие моторных способностей.

Средствами лечебной физкультуры становятся всевозможные упражнения, к примеру, это ходьба, всевозможные варианты плавания, маневренные игры и т. д. ЛФК может быть определена исключительно доктором и может производиться только в специальных учреждениях, таких как: больница, санаторий, медпункт либо диспансер. Это, по сути, основное различие ЛФК от других всевоз-

можных оздоровительных систем и организаций, где медики не требуются. Конечно, лечебной физкультурой можно заниматься и дома, но это несет за собой огромный риск, который связан с банальным неведением отдельных людей о том, как точно что-нибудь делать и какие упражнения вообще подобает делать.

Лечебная физкультура, как и любой другой вид физкультуры, выполняет функцию воспитания. Может воспитать справедливое и достаточно осмысленное отношение к физическим упражнениям, приучить к достаточным гигиеническим навыкам, а также укрепить организм. С помощью уроков лечебной физкультурой у людей поднимается коэффициент выносливости, силы и координации.

Лечебная физкультура представляется значительной частью прогрессивной медицины, а именно травматологии, ортопедии и неврологии. настоящее время для лечения обусловленного недуга употребляют различные средства ЛФК.

Обычно для исцеления какого-нибудь определенного заболевания употребляют комбинацию самых всевозможных форм и средств ЛФК. Ключевыми формами лечебной физкультуры являются: утренняя гимнастика, прогулки, всевозможные виды туризма, легкий бег, подвижные и спортивные игры. Лечебная физическая культура также используется в форме производственной гимнастики. Лечебную физическую культуру подобает подносить в многообразных конфигурациях в разные группы возрастов. Например, к школьникам будет лучше применять подвижные игры или мелкие конкурсные моменты. Для взрослого поколения она может быть представлена в виде медленного купания или скандинавской ходьбы. Дозировать нагрузку и акцентировать внимание на движениях, которые устанавливают лечебный эффект, кроме ненужные и вредные, сложно, но при участии врача и специалиста в области физической культуры и спорта это вполне возможно.

Самым продуктивным способом ЛФК считается поэтапная тренировка. Подготовка организма содействует улучшению способности к адаптации человеческого организма. Систематичное применение данного метода содействует развитию динамического стереотипа, деструктивный неполноценный стереотип,

тем самым помогая ликвидации заболевания или функциональных отклонений во внутренних системах.

Физиологические тренировки – это факт, обостряющий маневренность физиологических процессов организма. Долговременные упражнения содействуют укреплению собственного здоровья и возвышению уровня сопротивляемости организма к заболеваемости.

Движение – это использования разнообразных моторных действий, обеспечивает жизнедеятельности человеческого организма и подходящий возрасту, полу, и состоянию здоровья.

Реабилитация за счет движения – восстановление или частичная компенсация потерянных способностей к передвижению, после различного рода травм при помощи массажа, водных и физиотерапевтических упражнений.

Занятия ЛФК может нормализовать кровообращение, обмен веществ, дыхание и всю дыхательную систему в целом, так же улучшить состояние нервной системы человека.

Многообразные мероприятия, направленные на оздоровления и поднятие уровня спортивных навыков призваны для привлечение молодого поколения к ежедневным или еженедельным занятиям спортом, а это, впоследствии, будет улучшать их здоровье. Все это можно условно разделить на две группы:

Подвижный отдых. Это краткосрочные периоды занятия некоторыми физическими упражнениями для того, чтобы улучшить состояние всего организма в целом и повысить его работоспособность.

Физическая тренировка. Это система специально организованных физических упражнений, которая в свою очередь направлена на достижение определенного значения физического состояния организма, по сути, цель – это укрепление здоровья.

Самый эффективный результат от уроков подобного рода физических упражнений можно достигнуть только при правильно выровненной программе физиологических упражнений.

Подводя итоги, нужно сказать, что ЛФК достаточно полезное занятие не только для тех, кому оно нужно по медицинским рекомендациям, но и для простого человека в его обыденной жизни.

### ***Список литературы***

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат. IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Шуя, 2022. – С. 166–167.
2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.
3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова. – Наукосфера, 2022. – №3–1. – С. 122–125.
4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по мат. учеб.-метод. конф. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.
5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. мат. III Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конференции. – 2021. – С. 215–218.
6. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.

7. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. национ. науч.-практич. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ (Краснодар, 2020). – С. 443–453.

8. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. национ. науч.-практич. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ (Краснодар, 2020). – С. 665–674.

---

**Иващенко София Ильинична** – студентка ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

**Соболь Юлия Владимировна** – канд. пед. наук, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

**Соболь Александра Александровна** – студентка ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

---