**Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях**

**Полупанов Дмитрий Васильевич**

**Студент**

**ГБОУ ВО СГПИ**

***Научный руководитель*: Кульчицкий Владимир Емельянович**

***Доцент***

***ГБОУ ВО СГПИ***

**Аннотация: В статье представлена лечебная физическая культура как составная часть общей физкультуры, а также как эффективное средство профилактики и реабилитации организма человека при различных заболеваниях.**

**Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, спорт, физкультурно-оздоровительные упражнения.**

 **Физическое здоровье человека позволяет человеку благополучно и активно трудиться на протяжении длительного времени. Заболевания различного рода сильно оказывают влияние на жизнедеятельность, приносят горе и разочарование не только больному человеку, но и его близким.**

 **Физическая культура является средством реабилитации и физического восстановления людей, имеющих заболевания различного рода. В целях лечения и профилактики заболеваний целесообразно заниматься физической культурой не только в лечебных и медицинских центрах, но и лично в домашних условиях. Правильное использование лечебной физической культуры способствует процессу оздоровления, а также восстановлению всех жизненных функций, влияющих на трудоспособность человека.**

 **Лечебная физическая культура (ЛФК) является способом лечения, который предполагает занятия спортом с лечебно-профилактической целью. Занятия ЛФК позволяют восстановить самочувствие и трудоспособность больного человека. Средства лечебной физической культуры позволяют сформировать у человека, имеющего некоторые нарушения в состоянии здоровья, осознанное отношение к собственному здоровью, прививает гигиенические навыки, развивает правильное отношение к укреплению организма [3].**

 **Предметом воздействия средств ЛФК является больной человек со всеми его отклонениями в функционировании его здоровья. Этим объясняется разнообразие средств и методов в практике лечебной физической культуры. ЛФК может находить свое отражение при самых различных заболеваниях. Так например, при переломах физкультурные занятия позволяют размять суставы для разработки конечностей, некоторые упражнения направлены на восстановление зрения, на восстановление двигательной активности больного. При заболеваниях, в которых обычные физические упражнения невозможны, многие специалисты настоятельно рекомендуют физкультурно-оздоровительные упражнения, которые составляют базу ЛФК. Занятия оздоровительной физической культурой лучше всего проводить в оздоровительных учреждениях под присмотром специалистов, знающих свое дело [1].**

 **Гимнастика является одной из основных форм лечебной физической культуры. Рекомендуется проводить ее сразу после сна. Она способствует улучшению кровообращения, дыхательной системы, обогащает тонусом весь организм человека в течение дня. Длительной проведения занятий напрямую зависит от состояния больного человека, и в среднем составляет около 10-20 минут. Лечебная гимнастика является общеукрепляющим средством восстановления организма [1]. Существуют и групповые занятия гимнастикой. Группы обычно состоят из людей, близких по характеру заболевания и стадии их его протекания. Обычно групповые занятия гимнастикой больше нравятся больным, так как проходят в игровой форме или с элементами взаимопомощи.**

 **Рассмотрим некоторые приемы проведения лечебной гимнастики:**

 **- индивидуальные занятия – данный вид занятий обычно рекомендуют больным послеоперационного периода, которые ограничены в двигательной активности;**

 **- групповые занятия предполагают занятия физической культурой в группе пациентов с одинаковыми, либо близкими по заболеваемости физическими проблемами;**

 **- консультативные занятия – предполагают физические упражнения, рекомендованные специалистами с целью полноценной реабилитации для закрепления уже достигнутых результатов [4].**

 **Выполнение физкультурно-оздоровительных упражнений должно проходить строго по определенным для них правилам. Какие-либо отклонения от них могут привести к негативному влиянию на состояние организма.**

 **Лечебную физическую культуру можно определить как отдельная наука, направленная на физическое воспитание и оздоровление людей с различными заболеваниями. ЛФК имеет свои принципы:**

 **- регулярность занятий ФК. Для достижения определенных результатов в процессе оздоровления, занятия физической культурой должны быть регулярными, согласно назначенному специалистами курсу;**

 **- цикличность занятий ФК. Утомление особенно плохо сказывается на состоянии организма, результативность выполнения занятий ЛФК будет очевидной, если будет грамотно построен план выполнения упражнений, с учетом интенсивности и отдыха.**

 **- разнообразие занятий ФК. Одинаковые занятия физической культурой снижают мотивацию и интерес. Упражнения должны быть разнообразными с плавным переходом от одного к другому;**

 **- индивидуальность. При занятиях ЛФК должны быть рекомендации или советы специалистов, так как к каждому заболеванию присущ отдельный комплекс физических упражнений.**

 **На сегодняшний день специалисты отмечают 11 основных видов ЛФК: ходьба, утренняя гимнастика, лечебная, производственная гимнастика, плавание, туризм, терренкур, трудотерапия, игры спортивного содержания, гидрокинезотерапия и механотерапия [2].**

 Лечебная физическая культура полезна не только для людей, имеющих некоторые заболевания, но и для здоровых людей. Профилактические и оздоровительные занятия физической культурой позволяют избежать некоторые виды заболеваний здоровым людям. Обычно занятия лечебной физической культурой рекомендуют при:

 - нарушениях опорно-двигательного аппарата;

 - травмах;

 - при беременности;

 - при нарушении осанки;

 - при заболеваниях сердечно-сосудистой, двигательной, пищеварительной систем.

 В заключении хотелось бы отметить, что роль лечебной физической культуры велика. Занимаясь физической культурой, человек автоматически участвует в процессе оздоровления и восстановления своего организма. Систематическое выполнение физических упражнений позволяет приспособиться организму к постоянно меняющимся нагрузкам. Регулярное выполнение физических упражнений становится повседневной привычкой человека, что способствует формированию представлений у человека о здоровом образе жизни и стремления вести его.

**Список литературы**

1.Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 203 с.

2.Колпакова Е. М. Рожкова А. С. Лечебная физическая культура как средство реабилитации и восстановления оранизма // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорт № 2, 2016, С. 87-94.

3.Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей, 2003. — 528 с.

4.Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учебное пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. Н. Филимонова. — М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. — 250 с.