

педагогов, медицинского работника и родителей. Для родителей организуются спортивные праздники, эстафеты, оформляются информационные стенды, памятки, буклеты.

Таким образом, здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕВРОЗАХ

Кудрявцева В.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время особо актуальна лечебная физическая культура, так как каждый третий человек страдает от какого-либо заболевания. Люди стали чаще испытывать напряжение из-за быстрого ритма жизни, в самых запущенных случаях это приводит к неврозам, и именно лечебная физическая культура помогает бороться с ними и оставаться в форме.

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.

Термин «лечебная физическая культура» прежде всего обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и массажем).

С другой стороны, лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности.

Методику лечебной физической культуры дифференцируют в зависимости от формы невроза. При неврастении она направлена на повышение тонуса ЦНС, нормализацию вегетативных функций и вовлечение больного в сознательную и активную борьбу со своим недугом; при психастении – на повышение эмоционального тонуса и возбуждение автоматических и эмоциональных реакций; при истерии – на усиление процессов торможения в коре больших полушарий головного мозга.

При всех формах неврозов необходим индивидуальный подход к больному. Инструктор должен быть авторитетен, вызывать положительные эмоции, осуществлять в занятиях психотерапевтическое воздействие на больных, отвлекать их от тяжелых мыслей, вырабатывать настойчивость, активность.

Для каждого вида невроза необходимы свои упражнения. Хотелось бы предоставить некоторые рекомендации к упражнениям ЛФК при основных видах невроза.

Неврастения. Для неврастении характерны повышенная умственная и физическая утомляемость, раздражительность, ухудшение внимания и памяти, отсутствие чувства бодрости и свежести, особенно после сна, соматовегетативные нарушения. Патологически эти явления надо рассматривать как проявление слабости активного торможения и быстрого истощения возбуждательного процесса.

Задачами занятий лечебной физической культурой являются тренировка процесса активного торможения, восстановление и упорядочение возбуждательного процесса. Занятия лечебной гимнастикой (помимо обязательной утренней гигиенической гимнастики) следует проводить в утренние часы. Длительность и число упражнений должны быть вначале минимальными и нарастать очень постепенно.

Важным элементом занятий должно быть музыкальное сопровождение. Рекомендуется музыка успокаивающая, умеренного и медленного темпа, сочетающая мажорное и минорное звучание. Такая музыка играет роль лечебного фактора.

Психастения. Психастения характеризуется тревожной мнительностью, малоподвижностью, сосредоточенностью внимания на своей личности, на переживаниях. Патологической основой этих особенностей больных психастенией является патологическое преобладание второй сигнальной системы, наличие в ней очагов застойного возбуждения, инертность корковых процессов. Часто наблюдающиеся при этом навязчивые состояния (навязчивые мысли, действия, влечения) являются отражением чрезмерной инертности очагов возбуждения, а навязчивые страхи (фобии) – инертного торможения.

Задачами занятий лечебной физической культурой являются «расшатывание» патологической инертности корковых процессов и подавление очагов патологической инертности по механизму отрицательной индукции.

Решить эти задачи позволяют упражнения, эмоциональные по характеру, быстрые по темпу, совершаемые автоматически. Музыка, сопровождающая занятия, должна быть жизнерадостной, исполняемой в темпе, переходящем от умеренного к более быстрому, вплоть до аллегро. Занятия очень хорошо начинать с маршей и маршевых песен. В комплекс физических упражнений необходимо широко вводить игровые упражнения, игры, эстафеты, элементы соревнований.

В дальнейшем для преодоления чувства собственной неполноценности и пониженной самооценки, застенчивости рекомендуется включать в занятия упражнения на преодоление препятствий, на равновесие, силовые упражнения.

Истерия. Истерия характеризуется повышенной эмотивностью, эмоциональной неустойчивостью, частой и быстрой сменой настроения. Патологическую основу истерии составляет преобладание первой корковой сигнальной системы над второй, отсутствие уравновешенности и взаимной слаженности между подкорковой системой и обеими корковыми системами.

Задача лечебной физической культуры при истерии – понижение эмотивной лабильности, повышение активности сознательно-волевой деятельности, снятие явлений положительной индукции с подкорки и создание в коре больших полушарий головного мозга дифференцированного торможения.

Осуществление этих задач достигается с помощью целенаправленных физических упражнений. Темп движений должен быть замедленным. Необходимо спокойно, но настойчиво требовать точного выполнения всех движений. В занятия следует включать специально подобранный комплекс одновременных (но разных по направлению) упражнений для правой и левой стороны тела. Важным методическим приемом – является выполнение упражнений на память, а также по объяснению методиста без показа самих упражнений.

Снижение эмоционального тонуса достигается замедлением темпа движений. Дифференцированное торможение вырабатывается с помощью одновременно выполняемых, но различных заданий для левой и правой руки, левой и правой ноги. Включение активно-волевых актов достигается выполнением силовых упражнений на снарядах в медленном темпе с нагрузкой на большие мышечные группы.

Лечебная физическая культура оказывает непосредственное влияние на основные патофизиологические проявления при неврозах, повышает силу нервных процессов, способствует выравниванию их динамики, координированию функций коры и подкорки, первой и второй сигнальных систем.

Ограничений в лечебной физкультуре при неврозах нет. Главное соблюдать постепенность нагрузок и регулярность занятий, желательно по режиму дня. Наибольшую пользу принесут занятия на природе с хорошим настроением и желанием быть здоровым.

Список литературы

1. *Васильевой В.Е.* Лечебная физическая культура, М., 1970.
2. *Епифанов В.А.* Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Инфра-М, 2007.
3. *Мошков В. Н.* Общие основы лечебной физкультуры, М., 1963.