

А.С. Болдов, А.В. Гусев, К.Б. Илькевич, В.И. Шарагин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. №4 (146). С. 275-281. Текст: непосредственный.

2. Дутов, С. Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников // Вестник ТГУ. 2012. № 11 (115). С. 218-221. Текст: непосредственный.

3. Кремнева, В. Н., Соловьева Н. В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов // E-Scio. 2018. №5 (20). С. 115-123. Текст: непосредственный.

Городнова А. А., Веденина О. А.

Российский государственный профессионально-

педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

gorodnova.a22@yandex.ru

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В рамках эпидемиологической ситуации 2020 года для многих людей с заболеваниями становится затруднительным физическое восстановление. Организм не способен без дополнительной помощи вернуть в норму функционирование внутренних систем и общее физическое состояние. Справиться с этим может помочь лечебная физическая культура, включающая в себя множество комплексов упражнений, подходящих людям с различными видами заболеваний.

Ключевые слова: студенты, ЛФК, дистанционное обучение, домашние условия.

Термин «лечебная физическая культура» означает раздел медицины, который изучает лечение, а также профилактику заболеваний с помощью спорта, занятий физкультурой. Лечебная физическая культура (далее также – ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

Физическое движение является важнейшей функцией человеческого организма, и именно оно является важнейшей основой данного метода. Стоит понимать, что лечебная физкультура и спортивная физкультура различны по своей цели и характеру. Любая физическая активность укрепляет кости и мышцы, предотвращает ожирение, устраняет угрозы заболеваний сердца и сосудов, но лишь лечебная предназначена для целебного воздействия на организм для выздоровления. В сложившихся эпидемиологических обстоятельствах, когда бóльшая часть населения находится дома в целях безопасности, физическая активность ограничена и для здоровых людей, а люди с заболеваниями без должного мышечного тонуса подвержены риску. ЛФК способствует профилактике осложнений после болезней, ускоряет ликвидацию функциональных нарушений, создает условия для адаптации к нагрузкам в целях восстановления физического состояния организма.

Студенты высших учебных заведений перед началом обучения разделяются на 3 группы на основании состояния здоровья: основную, подготовительную и специальную медицинскую. К последней относятся, как правило, обучающиеся, имеющие хронические заболевания широкого спектра, повреждения опорно-двигательного аппарата, инфекционные заболевания и особый уровень физической подготовки. Внутри данной группы студенты подразделяются на подгруппы, основой для выделения которых являются те или иные заболевания – отклонения со стороны слуха и зрения, заболевания центральной нервной системы, периферической нервной системы, кардиореспираторной системы, пищеварительной системы и т.д. Именно на эту группу обучающихся направлены занятия лечебной физической культурой ввиду слабого физического здоровья и низкого функционального состояния организма данных студентов.

Считается, что лечебная физическая культура более эффективна, чем хирургия, и является достойной альтернативой последней. Например, при болях в пояснице ЛФК является более выгодной экономически, т.к. не требует инъекций, как при хирургическом вмешательстве. Также установлено, что при артрозе коленного сустава ЛФК является самым действенным способом преодоления заболевания. Многочисленные диагнозы широких слоев населения свидетельствуют о необходимости проведения таких занятий, однако же карантинные меры значительно усложняют данный процесс. Проведение ЛФК предполагает присутствие тренера, который выступает в этом случае также и врачом, следящим за выполнением упражнений, однако же существует множество комплексов упражнений, которые

можно выполнять самостоятельно в домашних условиях. Именно они являются выходом в сложившейся ситуации.

В домашних условиях упражнения, относящиеся к лечебной физкультуре, стоит выполнять очень осторожно, с соблюдением следующих правил.

1. При выполнении любого упражнения из лечебного комплекса нужно постоянно проверять свои ощущения. Занимающийся физической культурой ни при каких обстоятельствах не должен чувствовать боль. При малейшем ее проявлении следует снизить уровень нагрузки (при наличии такой возможности), прекратить выполнение болезненного движения или же совсем исключить его из тренировки.

2. При хронических заболеваниях могут проявляться периоды острых обострений. В этом случае не стоит заниматься лечебной физкультурой, чтобы не ухудшить состояние организма.

3. Нельзя допускать резких движений при выполнении упражнений. Для наиболее сильного эффекта от физкультуры данного типа стоит выполнять все постепенно и плавно.

4. Регулярность – важнейший критерий, если говорить о достижении результата от ЛФК, иначе терапия не возымеет желаемого эффекта, он будет малозаметным или же совсем нулевым. Тренировки стоит проводить несколько раз в неделю, делать дни отдыха от занятий. Систематическое применение физических упражнений способно влиять на реактивность организма, изменять как общую реакцию больного, так и местное ее проявление.

5. Запрещено выполнение активных упражнений из комплекса без предварительного проведения разминки для разогрева мышц и аккуратной растяжки для их растяжения. Разминка так же поможет сделать выполнение упражнений более легким, т.к. тело будет готово к физической нагрузке.

6. Применение лекарственных обезболивающих препаратов перед проведением занятия запрещено, иначе это доставит больше вреда, чем пользы.

7. Все должно быть индивидуально. Тренировки и их формы должны зависеть от пола, возраста, заболевания, а также характера его течения.

Среди всех оздоровительных комплексов в ЛФК преобладает лечебная гимнастика для шейного отдела позвоночника, для его спинного отдела и в несколько меньшей степени – для грудного и крестцового. Наиболее известной является гимнастика Шишонина, эта методика может помочь при болях в шее и практически не имеет противопоказаний. Она заключается в выполнении медленных

поворотов головы с фиксацией в конечной точке (опускание вниз, запрокидывание назад, разворот влево и разворот вправо). Также в методику входит круговое движение головы, выполняемое по часовой стрелке, а затем – против часовой. Усиливать вышеперечисленные упражнения и эффект от них может давление руки, выступающее сопротивлением, на голову в противоположном от упражнения направлении.

Упражнения для грудного отдела и поясницы людям, которые страдают от болезней позвоночника, достаточно доступны для выполнения их в домашних условиях. Например, таким упражнением является так называемая «кошка» - попеременное выгибание спины и прогиб ее вниз в положении стоя на коленях. Все движения, безусловно, должны быть плавными и спокойными, а дыхание размеренным. «Мостик» - еще одно общедоступное упражнение, редко имеющее противопоказания: необходимо лечь на твердую поверхность на спину, вытянув руки вдоль туловища и согнув ноги в коленях. Поднятие таза до образования прямой линии между корпусом и бедрами – основная задача данного движения. Фиксация в этой точке делает упражнение более действенным.

При воспалении седалищного нерва в домашних условиях с учетом карантинных мер рекомендуется выполнение следующих трех упражнений:

- 1) выполняется лежа на спине, травмированная нога очень медленно сгибается в колене до возникновения чувства растяжения;
- 2) выполняется лежа на спине, обе ноги без отрыва таза от пола тянутся к груди до возникновения чувства растяжения;
- 3) выполняется лежа на спине при ногах, согнутых в коленных суставах, при этом травмированная нога находится сверху, а здоровая тянется вверх.

Людям с нарушениями в деятельности сердечно-сосудистой системы в рамках лечебно-оздоровительной физкультуры предлагается ежедневно выполнять утреннюю зарядку, состоящую из упражнений индивидуального комплекса, разрешенных при заболевании, а также выполнять специальные упражнения, большинство из которых состоит из ходьбы. При данном типе заболеваний обязательно каждый день ходить пешком перед сном в течение часа, активно отдыхать в выходные дни, а по возможности и после рабочего дня.

Заболевания желудочно-кишечного тракта требуют осторожных упражнений с соблюдением всех правил дыхания и положения тела при выполнении упражнений. Например, в положении лежа необходимо подтянуть груди согнутую в коленном

суставе ногу, делая выдох. Медленное и спокойное движение стимулирует работу органов брюшной полости, а также затрагивает и соседние органы благодаря анатомическому и функциональному единству. Далее – следующее упражнение, подходящее практически всем: сидя на табурете, следует поместить кисти рук на талию, наклонить плавно корпус вперед и вращать туловищем поочередно вправо и влево.

Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнение выполняют ритмично, в спокойном, среднем темпе.

Физические упражнения, стимулируя функциональную деятельность всех основных систем организма, в качестве итога приводят к развитию функциональной адаптации больного. ЛФК надо считать действенным методом терапии. Физические упражнения, влияя на реактивность человека с определенным заболеванием, изменяют как общее самочувствие, физиологическое состояние, так и местные реакции на тренировки.

Библиографический список

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. / В. И. Дубровский. М.: Гуманит. изд. Центр, ВЛАДОС, 2001. 608 с. Текст: непосредственный.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие / В. А. Епифанов. М.: ГЭОТАР – Медиа. 2006. 568 с. Текст: непосредственный.

Гоштонар К. Н., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально – педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ОБСЛУЖИВАНИЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ СЕРВИСЕ

Аннотация. В статье представлены особенности обслуживания потребителя спортивно-оздоровительных услуг, выявлены основные правила его обслуживания в спортивно-оздоровительном сервисе.