

## **Лечебно-оздоровительная гимнастика как средство восстановления для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**

*При организации занятий по физическому воспитанию особое значение приобретает лечебная гимнастика, которая непосредственно связана с проблемой здоровья для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так как от ее эффективности зависит не только физическое состояние и общая работоспособность занимающихся, но и их мотивация к систематическим занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.*

*Лечебная гимнастика, физические упражнения, восстановительные средства.*

I.G.Dorovskikh,  
Shadrinsk

## **Medical health-improving gymnastics as the process of recovery for persons, who have the deviations in the state of health**

*During the organization of classes of physical education, the remedial gymnastics has special value, which is directly connected with a health problem for persons, who have the deviations in the state of health. Its efficiency depends not only on physical condition and the general working capacity of students, but also their motivation to the regular classes by physical training exercises and healthy lifestyle.*

**Keywords:** remedial gymnastics, physical training exercises, recovery means.

Одна из важнейших задач российского государства - охрана здоровья народа. Особое внимание обращают на охрану здоровья детей и подростков. Между тем существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается. Более того, у учащихся нередко наблюдаются увеличение заболеваемости рядом распространенных болезней и, что особенно важно, такие изменения реактивности, сопротивляемости организма, которые располагают детей и подростков к развитию болезни. Состояние здоровья человека, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям.

Идеи укрепления здоровья, борьбы за долголетие волновали умы выдающихся деятелей науки и культуры всех времен и народов. Извечен был вопрос — как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье, быть физически крепким, сильным и выносливым с тем, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь?

Однако проблема физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья продолжает оставаться весьма актуальной. Отставание в физическом развитии и функциональные отклонения в состоянии здоровья вследствие перенесенных заболеваний, не достаточный уровень физической подготовленности этого контингента обучающихся предъявляют особые требования к организации занятий физическими упражнениями, создают необходимость поиска новых средств, форм и методов для повышения их эффективности.

В последние годы широко внедряются разнообразные средства, способствующие интенсификации процесса восстановления, повышению общей и специальной работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов и более эффективной адаптации организма. Широкое распространение получили разнообразные педагогические, медико-биологические и психологические средства.

Центральное место в проблеме восстановления и поддержания здоровья отводится педагогическим факторам, предполагающим управление работоспособностью людей и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Возможности педагогических факторов восстановления многообразны. Здесь следует отметить подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий.

Психологические методы и средства восстановления помогают быстро снизить нервно-психическую напряженность, восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку довести до границ индивидуальных возможностей напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Медико-биологические средства способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

Восстановительные процедуры, относящиеся к различным группам, по характеру воздействия могут быть подразделены на глобальные, избирательные и общетонизирующие. Средства глобального воздействия охватывают своим влиянием все основные функциональные системы организма. Это такие процедуры, как суховоздушная и парная бани, общий ручной массаж, общий гидромассаж. Средства избирательного воздействия оказывают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья. К общетонизирующим могут быть отнесены средства широкого спектра действия, не оказывающие глубокого влияния на организм (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация). Наибольшее значение в процессе тренировочной работы имеют средства избирательного воздействия, общеразвивающие и оздоровительные упражнения. Использование их в условиях разнообразного сочетания нагрузок различной преимущественной направленности и величины позволяет управлять уровнем работоспособности от занятия к занятию.

Четкий режим (время отхода ко сну и подъема), применение аутотренинга, проветривание и аэрионизация помещений позволяют достигнуть эффективного восстановления во время сна. При локальном переутомлении мышечной системы хороший эффект дает электростимуляция и вибромассаж. При применении восстановительных средств (бани, массаж, гидропроцедуры) следует учесть их интенсивное действие на организм, которое легко может быть передозировано, оказывая отрицательное влияние на работоспособность и здоровье человека.

Таким образом, основными требованиями к применению восстановительных средств являются:

- применение восстановительных средств с целью предупреждения переутомления (нецелесообразно снимать нормальное утомление, необходимые для повышения тренированности); восстановление и обеспечение энергетических трат; пластических процессов (углеводы, жиры, белки); водно-электролитного обмена; синтез гормональных веществ и ферментов (вода, минералы, микроэлементы, витамины); повышение тренированности и работоспособности;
- дозирование восстановительных средств с учетом возраста, пола, спортивной специализации и квалификации.
- лечебная гимнастика — разновидность прикладной гимнастики, лечебный метод применения физических упражнений для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного человека, его трудоспособности, а также развития

физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений и др., необходимых в условиях общественно-трудовой деятельности.

Специально подобранные гимнастические упражнения (на основе диагноза врача) успешно применяются для восстановления двигательных функций после различных повреждений.

Лечебная гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь.

В настоящее время продолжается дальнейшее изучение влияния упражнения, совершенствование средств и методики занятий лечебной гимнастикой, разрабатываются научно обоснованные методики применения упражнений при различных заболеваниях. Так, например, для больных с недостаточностью кровообращения лечебная гимнастика помимо общеукрепляющего воздействия упражнений имеет целью облегчить работу сердца, укрепить сердечную мышцу и приспособить ее к постепенно возрастающей физической нагрузке, восстановить нормальное кровообращение и улучшить обмен веществ. При заболевании органов дыхания гимнастика способствует ликвидации или уменьшению дыхательной недостаточности, развивая подвижность грудной клетки и увеличивая жизненную емкость легких. Лечебная гимнастика — хорошее средство профилактики и лечения заболеваний пищеварительного аппарата. Правильно проводимые упражнения восстанавливают функции желудка и кишечника, укрепляя мышцы передней стенки живота и улучшая кровообращение внутренних органов. Двигательный аппарат: мышцы, связки, суставы и кости. При отсутствии движений суставы теряют свои функции, подвижность, мышцы теряют сократительные свойства, работоспособность.

Средства лечебной гимнастики — строевые упражнения, разновидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), упражнения на гимнастической стенке, скамейке, со скамейкой, на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезание). Применяемые упражнения воздействуют почти на все функции организма. Положительной стороной гимнастических упражнений является их доступность для любого возраста, многообразие форм и видов упражнений, используемых в соответствии с возрастом, полом и возможностями занимающихся. В основе лечебного действия упражнений лежит их способность влиять на процессы возбуждения и торможения, протекающие в коре головного мозга. Упражнения оказывают через нервную систему оздоровительное и общеукрепляющее влияние на весь организм больного, повышая его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Важное значение в процессе занятий имеет эмоциональное состояние занимающихся. Интересное, живое занятие всегда способствует успеху, лучше усваиваются и правильнее выполняются сами упражнения, а это способствует скорейшему восстановлению утраченных функций. Методист по лечебной гимнастике должен хорошо (профессионально) знать свое дело, с любовью относиться к нему, быть чутким и отзывчивым.

Перед руководителями специальных медицинских групп стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Занятия по физическому воспитанию в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни; нервные и психические болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни и ЛОР-органов; кожные болезни.

Система реабилитации включает занятия физкультурой, желательно на свежем воздухе, занятия ЛФК, ходьба, бег, прогулки на лыжах, езду на велосипеде и т.д. Предпочтительнее циклические виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирении и т.п.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем — упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и др.

Особое внимание уделяется осуществлению контроля за дозировкой и объемом физической нагрузки занятий со студентами, перенесшими простудные заболевания или имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Целью нашего исследования является качественное, максимально эффективное воздействие на определенные мышечные группы, на системы и функции организма при помощи комплекса лечебного воздействия.

Содержание и методика преподавания лечебной гимнастики подчинены решению следующих задач:

1. Образовательно - развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма, совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.

2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма, укрепления здоровья, профилактики и лечения хронических и других заболеваний.

Основными средствами для решения задач экспериментальной программы являются:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные упражнения.
3. Упражнения для домашнего выполнения.
4. Проведение занятий на открытом воздухе.

Продолжительность занятия, интенсивность и количество повторений двигательных действий определялись индивидуальными способностями занимающихся, а также по мере усвоения ими двигательных действий (от 15 до 30 минут). Помимо коллективных занятий в вузе они ежедневно выполняли специальные комплексы упражнений дома. В помощь выполнения комплексов физических упражнений дома, были предложены наглядные пособия для определения правильного исходного положения и выполнения двигательных действий. Чтобы не потерять интерес к занятиям у занимающихся, названия, исходные положения упражнений назывались не в строго заданной терминологии, а ассоциировались с названиями разных животных, предметов и т.д. Следует отметить, что непривычные формы проведения наших занятий имели большой успех у занимающихся.

Разработанные нами упражнения предназначены для лиц разного возраста и физической подготовленности. Это простые и естественные движения, не требующие много времени и специальных тренажеров. Комплексы лечебной гимнастики подбираются сугубо индивидуально с учетом особенностей заболеваний. Основу лечебной гимнастики составляет строго дозированная физическая нагрузка, позволяющая, с одной стороны, обеспечить хорошее кровоснабжение мышц и соединительной ткани, укрепить связки, сделать движения амплитудными и свободными, с другой — предотвратить травматизацию соединительнотканых элементов, повреждения суставов, перерастяжение связок. Во время выполнения физических упражнений происходит не только развитие определенных групп мышц, но стимулируется обмен веществ и их перераспределение во всем организме.

Однако помимо этого, занятия лечебной гимнастикой служат и физическому воспитанию, способствуют морально-психологическому совершенствованию, развивают активность, настойчивость, целеустремленность, координацию, выносливость, укрепляют волевую сферу, способствуют соблюдению гигиенических правил и осознанию важности участия самого занимающегося.

Таким образом, занятия лечебной гимнастикой оказывают общеукрепляющее действие, вследствие чего лечебная физкультура по праву считается вполне приемлемым и важнейшим методом активной функциональной терапии.